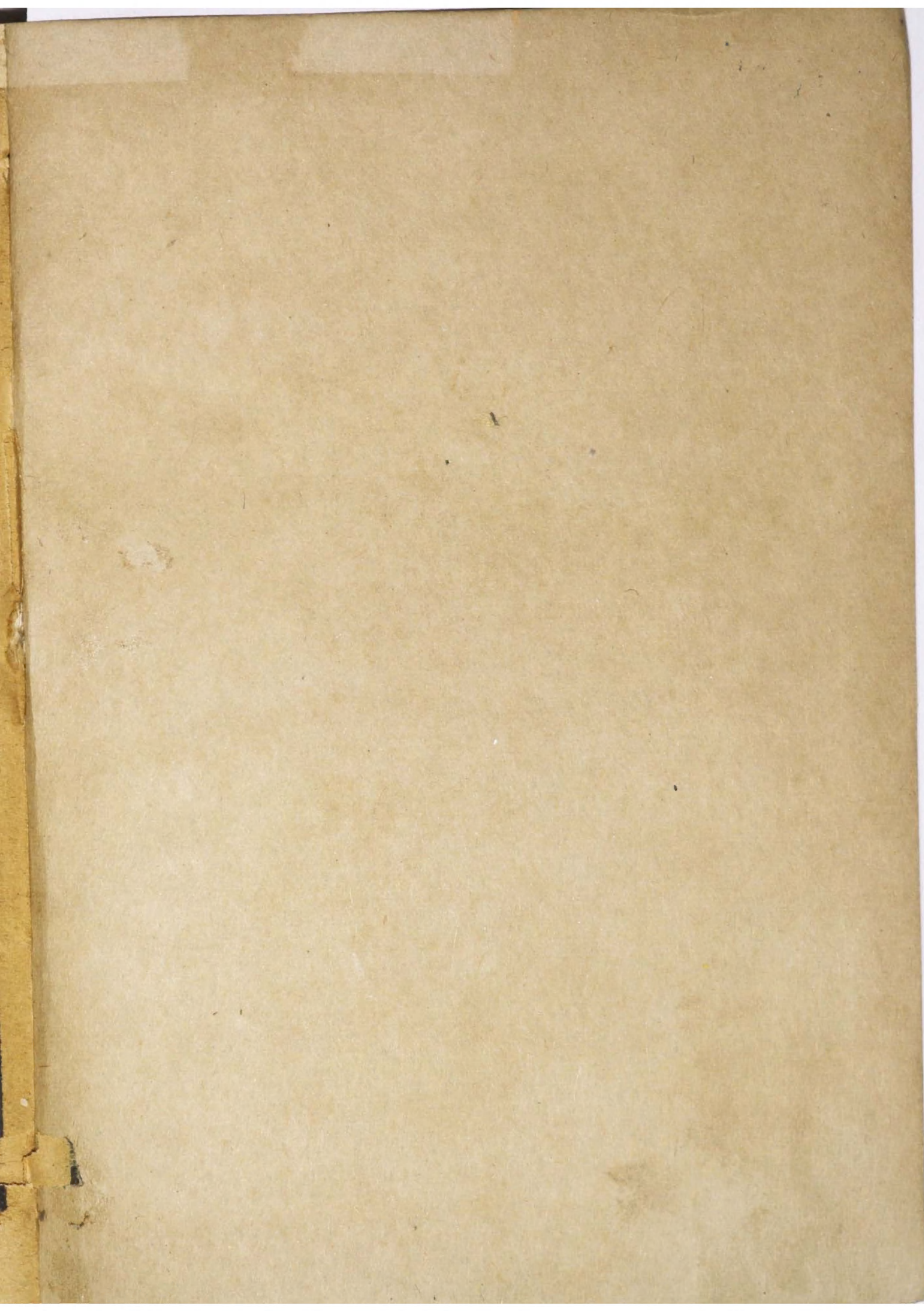


۱۹۸۲  
~~۱۹۸۲~~

مذہبیات







۱۹۸۲

873

بسم الله الرحمن الرحيم

دیباجہ

تو ہے مفرح ذات اور ہے مدحیات	الہی تجھے ہی عالم کو ہے قرار و ثبات
زادون اور سبکی ذات پہ لاکھوں درو اصلیات	ترا رسول ہے حامی صحت ادیان

بعد حمد و صلوة کے سراپا عصیان بندہ زبیرہ اکھما حکیم احمد علی بن ان ایڈیٹر  
 پروپرائیٹر سالہ کیمپل اکھما حکیم لاہور عرض پر داز ہے کہ جب کے اپنے میدان تجربہ بین قدم  
 رکھا ہے اور شریف فن حب کے ذریعہ خلق اللہ کی خدمت گزار کی کا بیڑا اٹھایا ہے برابر دیکھتا ہوں  
 کہ ہر سال کم و بیش مرض کا دورہ رہتا ہے کوئی سال لیسا نہیں گزرتا جو دبائی امراض سے محفوظ  
 رہا ہو۔ بڑی جد جہد سے دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ اسکے اسباب مختلف ہیں۔ مثلاً

آبادی کی کثرت

قاعدہ کی بات ہے کہ آبادی کو جب قدرت حاصل ہوتی جاتی ہے اور مقدار آبادی کی رتی  
 پائی جاتی ہے۔ آبادی کی کثرت بذات خود تو مخل صحت نہیں مگر مکانات کی تعمیر و ترقی اس



کوئی نہ رہا۔ تحقیقات کرنے پر معلوم ہوا کہ جب سے اس علاقہ میں ہنرین جاری ہوئی ہیں اور کمیتی بڑھی بکثرت ہونے لگی ہے ہر سال مرض کی ہی شدت ہوتی ہے۔ پیداوار تو بیشک بڑھتی جاتی ہے مگر کھانے والے گھٹتے جاتے ہیں۔

پنجاب میں ساندل بار ایک مشہور ملک ہے۔ پنجاب میں ہا جے کے لوگ طاقت بدلی و قوت جسمانی میں مشہور ہیں مگر ساندل بار کے لوگ ان سے کئی درجے زیادہ تنومند و قوی الجشتہ ہوتے ہیں۔ بیان تاک کہ بار کی عورتیں ہا جے کے مردوں پر فوق رکھتی ہیں۔ بار کا ملک ایک خشک قطعہ زمین پر واقع ہے۔ یہاں کے لوگ صنعت و دستکاری میں بہت کم دستگاہ رکھتے ہیں اور کما مشہور پیشہ مویشی پالنا ہے انہی کے دودھ اور گھی پر انکا گزارہ ہے۔ یہ لوگ اپنے مویشی کو ساتھ لیکر دور دور نکل جایا کرتے نہیں اور جہاں گھاس چارہ بکثرت پاتے ہیں وہیں قیام کرتے ہیں۔ انکے آب نوشی کے جاہات کچے اور بہت گہرے ہوتے ہیں۔ اس بے سرو سامانی کی معاشرت میں انکی صحت ایسی عمدہ تھی کہ دبائی امراض کا کبھی ادغیب نام و نشان تک نہیں سنا جاتا تھا۔ لیکن اب حالت بالکل برعکس ہے۔ ہمیشہ یہ لوگ بخار اسہال سچن و غیرہ میں مبتلا رہتے ہیں۔ انکی یہ حالت اس زمانہ سے تبدیل ہوئی شروع ہوئی ہے جب سے کہ وہاں ہنرین بکثرت جاری ہوئی ہیں اور پیداوار بکثرت ہونے لگی ہے۔ کثرت پیداوار کی بیان تاک نوبت پہنچ گئی ہے کہ فضل ربیع جو ابتدا سے بیسا کہہ میں کٹ جاتی ہے اور کانا ج اخیر اسارٹھ تک میں پونے تین مہینے میں مشکل اوٹھا سکتے ہیں۔ کثرت پیداوار سے ان لوگوں کو گھی دودھ وغیرہ کی نسبت بیشک بہت زیادہ فائدہ ہے لیکن یہ آئے دن کی تکلیفیں اس فائدہ کے مقابلہ میں نہایت ہی شدید نقصان رسان ہیں۔



کثرت پیداوار سے جو نقصان انکو برداشت کرنا پڑتا ہے اسکے علاوہ ادھنین ایک اور مصیبت کا بھی سامنا رہتا ہے اور وہ یہ ہے کہ چونکہ بیان چاہات کا پانی کمیا ہے اسلئے یہ لوگ ضرورت کے وقت نہروں کا پانی بے تکلف پی لیتے ہیں اور گمان کرتے ہیں کہ نہروں کے خراب پانی سے انکو یہ تکلیفیں عاید ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ لوگ علم حفظان صحت کے واقف نہیں ہذا نہر کے پانی پر الزام لگاتے ہیں حالانکہ نہر کا پانی سب سے افضل و بہتر ہے۔ اگر اسکو خراب کیا تو خود ادھنین کے ماتھوں نے۔ کیونکہ جس گھاٹ سے وہ پانی پیتے ہیں وہیں نہالتے دھوتے ہیں۔ گائے ہینسین ہی وہیں پانی پیتی اور نہالتی اور لیٹ لیٹ کر پانی کو خراب کرتی ہیں اور اسی پانی میں گوبر و مٹیاب کرتی ہیں اگر اس علم سے وہ واقف ہوتے تو پانی کی ہرگز شکایت نہ کرتے بلکہ خود اپنے تئیں ملامت کر لے کہ وہ کیوں موشیوں کے ساتھ ملکر اونکی سی حرکتیں کرنے لگے۔ کیون اپنے لئے علیحدہ گھاٹ تجویز نہ کیا۔ علاوہ اسکے علم حفظان صحت سے بیخبر ہونے کی وجہ سے انہیں یہ معلوم نہیں کہ نہروں کا پانی بذات خود مضر صحت نہیں۔ بلکہ کثرت اتھار سے زمین کی خاصیت بدل گئی ہے پہلے خشک تھی اب ہمیشہ مرطوب ہوتی ہے۔

یہی حال **منلع سر** کا ہے پہلے یہ ضلع خوبی آب دھوا اور صحت مند رہی کے لئے مشہور تھا بیان نک کہ دور دور سے بیمار بیان تبدیل آب دھوا کے لئے آیا کرتے جب سے بیان کثرت سے نہر میں جاری ہوئی ہیں اور پیداوار بکثرت ہونے لگی ہے حالت بالکل بدل گئی ہے۔ ہمیشہ لوگ تب خصوصاً تب وق اسہال سچش وغیرہ امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔

ما چھٹے کے سکھ کسی زمانہ میں سپہگری میں مشہور تھے اور سب چھوٹے



بڑے کو جنگی ملازمت کا شوق تھا اور اپنے آبائی پیشہ کا شتکاری کو چھوڑ بیٹھے تھے۔ جب نہرین جاری ہو گئیں اور پیداوار کی قیمت بڑھ گئی تو وہ جنگی ملازمت کا شوق جاتا رہا اب بالکل نوکری پسند نہیں کرتے اور کاشتکاری پر جان دیتے ہیں جبکہ نتیجہ یہ ہے کہ اب اونکی وہ طاقتیں دو تین نہیں ہیں اور وہ دلوے اور جوانی کے جوش جاکے رہے (اور یہ امر مسلم ہے کہ کمزوری مورث امر اض ہے) اب سکھ لوگ قومی مدارس دیکھ کر قایم کر کے ترقی تعلیم سے بہرہ یاب ہو رہے ہیں جو صرف آرام طلبی و کمزوری کی دلیل اور کثرت پیداوار کا نتیجہ ہے۔

اس بیان سے یہ غرض ہے کہ گورنمنٹ نے جو ترقی پیداوار کے اسباب یعنی انہماک وغیرہ پیدا کئے ہیں اس میں رعایا اور گورنمنٹ دونوں کے فوائد مشترک ہیں مگر گورنمنٹ کا ہر جہاں ہوا ہے۔ پس اگر گورنمنٹ سے ہم یہ سفارش کریں کہ وہ اپنا فائدہ ترک کر کے نہرین بند کر دے تو ہمہ ہماری نادانی ہے جسے کر دے یا روپیہ صرف کیا وہ اس روپیہ کا فائدہ اٹھانے کی سعی ہے۔ رعایا کو بھی ہم اس کے حقوق سے محروم رکھنا پسند نہیں کرتے۔ وہ طرح طرح کے ٹیکس ادا کرتی ہے۔ وہ اپنے حقوق کو چھوڑ نہیں سکتی۔ اس بیان سے لازم آتا ہے کہ جس طرح دونوں یعنی گورنمنٹ اور رعایا دونوں چیزوں سے جو منفعت ہیں برابر فائدہ اٹھاتے ہیں تو دفع مضرت میں بھی دونوں کو مساوی کوشش کرنی چاہیے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ گورنمنٹ اپنا فرض برابر ادا کر رہی ہے اور اس نے حفظان صحت کا کافی بندوبست کر رکھا ہے۔ محکمہ حفظان صحت کے ذریعہ سے جا بجا صفائی و صحت کا انتظام کرتی ہے۔ مگر اس انتظام سے زیادہ تر اہل شہر نسبتاً اہل دیہات کی جنگو زیادہ تر مضر صحت امور سے سابقہ پڑتا ہے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ پس اہل دیہات کو



لازم ہے کہ گورنمنٹ کی کوششوں سے ہی فائدہ اٹھائیں اور بذات خود ہی اپنی صحت کی محافظت کی کوشش کریں۔ اہل دیہات کو حفظ صحت کی کوشش میں کچھ مزید شرح نہیں کرنا پڑتا صرف قواعد حفظان صحت سے واقفیت پیدا کر لینا اونکے لئے کافی ہے۔ خواہ وہ خود اس علم کی کتابیں پڑھیں واقفیت پیدا کر لیں۔ خواہ کسی سے سن سنا کے۔ گورنمنٹ کا بھی یہ فرض ہے کہ اس باب میں اونکی اعانت کرے۔

### ریل

ریل ہی انتشار امراض و بانیہ کا ایک قوی سبب ہے۔ ایک جگہ سے جہان امراض بڑے کا دورہ ہوتا ہے دوسرے تندرست مقام میں لوگ بے تکلف چلے آتے ہیں کوئی روک ٹوک نہیں۔ کوئی تقریحی میلہ ہو یا مذہبی تقریب لوگوں کا اس قدر ہجوم ہو جاتا ہے کہ اگر ریل بنوتی تو اسکا عشر عشر ہی دکھائی نہ دیتا۔ اجیر پیکٹیں بہر دوار وغیرہ مذہبی تقریبات پر اور دہلی میں ہول والوں کی سیر امرتسر میں بیالکی۔ لاہور میں میلہ جہان راولپنڈی میں شاہ بری لطیف کا میلہ اور اور کسی تقریحی تقریب میں ایسی تہیں کہ مقامی لوگ ہی ان سے مستفید ہو سکتے تھے مگر اب ریل دم بہر میں ایک جہان اٹھا کر ادھر کا اور دہر رکھ دیتی ہے۔ کثرت ہجوم سے ہوا بگڑ جاتی ہے۔

علیٰ ہذا القیاس اور بھی کئی اسباب ہیں جو موجب انتشار امراض ہیں۔ اور ان ہاں میں روز افزون تر ہوتی ہو رہی ہے۔ اگر محکمات حفظان صحت خلق اللہ کی دستگیری نہ کرتے تو خدا جانے اب تک کیا انجام ہوتا۔ مگر یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ افسران حفظان صحت کی تنہا کوشش کفایت نہیں کر سکتی۔ جب تک کہ خود باشندگان ملک جہان گاہ اور مجموعی کوشش نہ کریں عام صحت قائم نہیں رہ سکتی۔ ہندوستانوں کی طرز



معاشرت ہی ایسی ہے کہ اگر وہ آئے دن ان بلاؤں میں مبتلا ہوں تو مقام تعجب کے  
 وہ اپنے ہاتھ سے ایسے سامان جمع کر لیتے ہیں جو سراسر مضر صحت ہوں اور پھر کہتے ہیں  
 کہ صحت و مرض ایک تقدیری معاملات ہیں۔ یہ نہیں جانتے کہ یہ ہمارے ہی ہاتھوں  
 کے پیدا کئے ہوئے سامان ہیں۔ نیچر اور قانون قدرت نے ہوا پانی اور زمین کو مصفا  
 پیدا کیا۔ ہماری بے اعتدالیوں نے انکو گھاڑ دیا۔ ہم خود ہی ان سے نقصان اٹھا رہے  
 ہیں اور یہ اور ہی افسوس کی بات ہے کہ ہم اس نقصان کو نقصان نہیں سمجھتے۔ اسی  
 واسطے اس سے بچنے کی کوشش نہیں کرتے۔ تجربہ سے ثابت ہے کہ جس چیز کے فائدے  
 یا نقصان سے انسان واقف نہیں ہوتا اس کے حاصل کرنے یا اس سے بچنے کی کوشش  
 نہیں کرتا۔ جو شخص جواہرات کی قدر و قیمت نہیں جانتا اس کے نزدیک جواہرات ان  
 کنکر تھریکیاں ہیں وہ ہرگز جواہرات کی تمنا نہیں کرتا۔ سانپ کے خواص سے بچہ واقف  
 نہیں ہوتا اس لئے اس کو ایک خوب صورت جانور سمجھ کر اس سے پیار کرتا ہے۔ یہی کیفیت  
 ادن لوگوں کی ہے جو قواعد حفظان صحت کے بالکل بے خبر ہیں وہ اپنی لاعلمی کی وجہ سے  
 نا اچھی چیز کے حاصل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں اور نہ دفع مضر کی پروا کرتے ہیں۔  
 جب خود لوگوں کی یہ حالت ہے تو افسران حفظان صحت کی کوششیں جیسی کہ جاہلین  
 کیونکر سرسبز ہو سکتی ہیں۔ وہ شرکون۔ شارب عام نالیوں اور بد ررون کی  
 صفائی کر سکتے ہیں۔ لوگوں کے اندرونی معاملات سے نہ تو وہ آگاہ ہوتے ہیں اور نہ ان  
 مدخلت کر سکتے ہیں۔ اس صورت میں اگر ہم یہ کہیں کہ اسوہ حفظان صحت پر جو روپیہ صرف  
 ہوتا ہے اس کا ایک حصہ رائیگان جاتا ہے تو کچھ سبباً نہ ہوگا۔ کیونکہ ہر کون اور نالیوں  
 کی صفائی اور چھڑکاؤ سے ظاہری آرائش اور خوب صورتی کے سوا کچھ فائدہ نظر نہیں آتا



اصلی صفائی اور سیوقت ہو سکتی ہے جبکہ اندرونی صفائی ہو۔

چہ قدر اور دہندہ خوردیں | کہ زیر قبا دار داند ام پس |  
 اور یہ اندرونی صفائی اعمال صفائی کے اختیار میں نہیں بلکہ خود اہل شہر کو اس کا خیال  
 چاہئے اور وہ خیال نہیں کہہ سکتے جتنا کہ ان کو حفظانِ صحت کا علم نہ ہو اور علم حاصل نہیں  
 ہو سکتا جتنا کہ کوئی مستقل کتاب ان کے روبرو پیش نہ کی جائے جس کو وہ خود پڑھ لیں  
 یا دوسرے شخص سے سن لیں۔ اگر ایسی کوشش کی جائے تو ممکن نہیں کہ یہ کوشش  
 برکارجائے۔ ضرور اس کا نتیجہ عمدہ ہی نکلیگا اور اس تدبیر سے افسرانِ صحت کو خاطر خواہ  
 مدد ملے گی اور ان کو اپنی کوششوں میں بہت جلد کامیابی حاصل ہوگی۔ اس قسم کی کتابیں  
 اسکولوں میں داخل ہونی چاہئیں تاکہ طلباء و وجہ تعلیم کے ساتھ حفظانِ صحت سے بھی  
 واقف ہو جائیں اور یہ علم عمر بھر ان کی صحت و تندرستی کا محافظ رہے اور ان کے ان پر  
 ہمسایے اور رشتہ دار بھی ان کے معلومات سے فائدہ اٹھائیں۔ اب بھی یہ علم بطور  
 اختیاری مضمون کے داخل تدریس ہے مگر جو کتاب اس علم میں درس کے واسطے منتخب کی  
 گئی ہے وہ کل چھوٹے چھوٹے پانچ چھ ورق ہیں اور ان کے ٹوٹے پھوٹے سائل بھی گھنچا  
 دھچپ نہیں آتے اور سائل بھی اسی فن کے میری نظر سے گزرے۔ غیر ضروری خضار  
 کی وجہ سے ایک طالب فن ان سے تشغیل و طینانِ قلب حاصل نہیں کر سکتا۔ علاوہ اسکے  
 یہ انگریزی کے لفظ بلفظ ترجمہ کر دئے گئے ہیں۔ اور یہ بھی معلوم ہے کہ انگریزی میں  
 اکثر وہی سائل مندرج ہیں جو یورپ کی حفظانِ صحت کے متعلق ہیں اور یہ بھی ظاہر ہے کہ  
 وہ ملک سرزمین اور بخلاف اسکے ہندوستان میں جہاں وہ فصلیں یعنی بھارتیہ  
 برشکال خزانِ ثوبتِ جنوبی پناہنا اثر نمودار کرنی ہیں بلکہ تابستان اور برشکال کا موسم



بیان بہت سخت اور خطرناک ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ اور ہندوستان کے حفظ صحت میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ علاوہ اسکے انہیں انگریزی الفاظ بے ضرورت ٹھونس دیئے گئے ہیں حالانکہ انکا ترجمہ اپنی زبان میں بآسانی ہو سکتا تھا اور ہمارے ہموطن جو ان پرچہ ہیں یا بہت نہوڑا پڑے ہوئے ہیں اور انگریزی سے بالکل بے بہرہ ہیں ان سے کافی فائدہ اٹھا سکتے۔ یہی وجوہات ہیں جنسے عام لوگ ان رسالوں سے فائدہ نہ اٹھا سکے۔ اور وہ خود بھی قبول عامہ کی دولت سے محروم رہے۔ علی ہذا القیاس ایسی ہی اور کئی قباحتیں انہیں ہیں۔ میں نے ان قباحتوں کو مد نظر رکھ کر یہ کتاب لکھی ہے تاکہ میرے سمجھنوں اور ہموطنوں کو فائدہ پہنچے۔ چونکہ یہ عام صحت کے قایم رکھنے والی اور زندگی و تندرستی میں پوری پوری مدد دینے والی ہے اسلئے اسکا نام **مدحیات** رکھا۔ خدا سے امید ہے کہ وہ اسکو اسم باہمی کرے گا۔ اسمین مندرجہ ذیل امور کا محاط رکھا ہے۔

**اول** اصل مطلب کے شروع کرنے سے پہلے میں نے چند قواعد ایسے بیان کر دیئے ہیں جو بطور اصول کے ہیں اور جنسے حفظان صحت کی ضرورت اور فوائد اور طریق ظاہر ہوتے ہیں۔  
**دوم** ہر ایک اصل مطلب کو وضاحت کے ساتھ بدون اسکے کہ مفیدہ طوالت ہو درج کیا ہے اور اسکے ہر ایک مطلب پر بڑے خوش و تعین کے ساتھ مباحثہ کیا ہے۔

**سوم** ادویات و دیگر مصطلحات طبیہ انگریزیہ کو اپنی ایسی زبان میں یا محاورہ سلیس عبارت میں ترجمہ کر دیا ہے تاکہ ہمارے ہموطن انکے فوائد سے محروم نہ رہیں مگر ایک دفعہ اصل انگریزی کو بھی بریکٹ میں لکھ دیا ہے۔

**چہارم** حفظان صحت کے متعلق جو قواعد حکماء یورپ نے تجویز کئے ہیں وہ سب اخذ کر لئے ہیں انکے ضمن میں وہ مسائل بھی بیان کئے ہیں جو موسم اور ملک کے محاط سے میں نے بذات خود



تحقیق کے اور اس تحقیقات کا عمدہ موقع اسوجہ سے مل گیا کہ بحیثیت طبیب مجھے لاہور کے اکثر گلی کوچوں اور گردن میں جانے کا اتفاق ہوا۔ کبھی کبھی قصبجات و دیہات دور دراز میں جانے کا بھی موقع ملا۔ ہر جگہ کی جو کیفیت حفظان صحت کے متعلق دیکھی اور جو حسن و قبح نظر آیا بے تامل درج کر دیا۔ علاوہ اسکے اس سے پیشتر کہ میں کتاب لکھنی شروع کروں میں نے اپنے رسالہ تکمیل الحکمۃ کے ذریعہ ایک اشتہار شائع کیا جس کا خلاصہ یہ تھا۔

”مکمل ہے کہ حفظ صحت کے متعلق بہت سے حالات ایسے ہوں جو ابھی میری نظر سے پوشیدہ ہوں۔ کیونکہ میں یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ میں پنجاب کے کل قصبجات و دیہات کی حالت سے واقف ہو گیا ہوں۔ اسلئے میں معاونین رسالہ تکمیل الحکمۃ اور اپنے معزز کارساز ہندوؤں اور اپنے واجب التعظیم ہم پیشہ معصرون سے اور اخبارات کے ایڈیٹروں سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ اپنے مقامی حالات سے مطلع فرما دیں کہ وہاں حفظ صحت کی نسبت کیا کیا انتظام ہو رہا ہے ہر انتظام میں کیا کیا نقص باتی ہیں اور انکی اصلاح کس طرح ہو سکتی ہے جب مجھے یہ حالات معلوم ہو جاویں گے تو میں مناسب موقع پر انکا ضروری انتخاب کر کے درج کتاب کرونگا۔“

اس اشتہار کا یہ اثر ہوا کہ اکثر اہل محبت نے نہ صرف پنجاب بلکہ بعض اور مقامات سے بھی میری کافی امداد کی اور وہ میرے شکر کے مستحق ہوئے۔ پس اس کتاب کو ہندوستانیوں کی حفظ صحت کی مجموعی تحقیقات کا عمدہ نتیجہ سمجھنا چاہئے۔ اور یہ انتہا درجہ کی تحقیقات جو ایک ہندوستانی طبیب کر سکتا ہے۔

مہمات میں کیا کیا مضامین ہیں اور ان کے حفظان صحت کے کس قدر



## مل سکتی ہے

میں ایک مختصر فہرست پیش کرتا ہوں جس سے ناظرین بسہولت اندازہ کر لیں گے کہ اس کتاب میں کن کن مضامین پر بحث کی گئی ہے۔ اور یہ بھی واضح ہو جائیگا کہ مہد حیات میں کیا کیا خاص خوبیاں ہیں جنکے لئے یہ اپنے ہم فنون سے ممتاز ہے۔

## مہد

سے پہلے ایک مہد ہے جس میں علم حفظانِ صحت کی جامع مانع ترقی ہے اور اسی کی ذیل میں چند فوائد بیان کئے گئے ہیں جو حفظانِ صحت کے متعلق نہایت کارآمد ہیں مثلاً بیماری میں اولاد کی کمی ہوتی ہے۔ دیکھئے یہ کتنا بڑا نقصان ہے جو قواعد حفظانِ صحت کی عدم پابندی سے پیدا ہوتا ہے اور جسکا اثر آئندہ کسی نسلاں تک ہوتا ہے تاریخی و قحطی اسمین بتلایا گیا ہے کہ قدیم زمانہ یعنی بنی اسرائیل کے زمانہ سے آج تک حفظانِ صحت کے اصول نہ ہی یا اور کسی پیرایہ میں استعمال میں آئے رہے ہیں۔ یونانی حکماء نے بھی ان اصول کی عایت کی سخت تاکید کی ہے۔ ہندو مسلمان بھی ملکی عایت مقدم سمجھتے ہیں انیسویں صدی کے اوائل میں یورپ کی مہذبہ قوم نے اسکی طرف زیادہ توجہ کی اور کسی قانون پاس کرانے جو اسوقت ہندو انگلینڈ دونوں میں مروج ہیں ہر ایک صوبہ میں حفظانِ صحت کے محکمے قائم ہوئے زمانہ حال و سابق کی حفظانِ صحت کا مقابلہ اسمین بتلایا گیا ہے کہ سلاطین باضیہ خصوصاً سکھوں کے مہد میں پنجاب علی الخصوص لاہور میں اسباب حفظ صحت و صفائی کی کیا حالت تھی اور گورنمنٹ انگلشیہ کے مہد میں کیا صورت ہے اور شلٹہ او سے یعنی جب سے محکمہ حفظانِ صحت قائم ہوا اسے کہاں تک ترقی کی۔ انگریزوں اور ہندوستانیوں کی حفظ صحت کا مقابلہ۔ اسمین بتلایا گیا ہے کہ حفظ صحت کے متعلق ہندوستانیوں پر اگر ذرا سا بھی تشدد



کیا جائے تو وہ جلا اوٹتے ہیں کہ ہم پر ظلم ہوا۔ جالندہ اور ضلع شاہپور اور ہر دوار کے  
 سوائے بطور شہادت پیش کئے ہیں۔ برخلاف اسکے انگریز بڑی خوشی سے ہر ایک امر کو  
 تسلیم کرتے ہیں جسے کہ سلطنت کو بھی اسکے منظور کرنے میں غدر نہیں ہوتا تو کیا ہی شاہی  
 کام میں حرج ہو۔ اس پر ہی چند مشاہدات لکھے گئے ہیں ہندوستان اور پاکستان  
 کی صحت کا مقابلہ **حفظان صحت** میں رعایا کو بذات خود توجہ کرنی چاہئے۔ اس میں دکھایا  
 گیا ہے کہ گورنمنٹ نے اپنی چونگی کی مستقبل آمدنی جو سلاطین باضیہ کے زمانہ میں سلطنت کا  
 مال تصور کی جاتی تھی امور حفظ صحت کے لئے وقف کر دی اب رعایا کو لازم ہے کہ خود بھی  
 اپنی صحت کا انتظام کرے **حفظ صحت** کا علم کیونکہ حاصل ہو سکتا ہے۔ اسکا جواب  
 یہی ہے کہ رعایا خود اس طرف توجہ کرے تو بہتر ہے ورنہ قانوناً مجبور کرنا چاہی کیونکہ وہ  
 خود دیدہ و دانستہ خود کشی کرتی ہے۔ مگر یہی مناسب طریقہ ہی ہے کہ کسی مذہب طور  
 سے اسکو ادھر متوجہ کیا جائے۔ آزادی صحت کی موید ہے۔ **صاف پانی** پر  
 بھی صحت کا مدار ہے انسان دوسرے حیوانات کی نسبت کیونکہ زیادہ بیمار ہوتا ہے۔  
 اسلئے کہ یہ بہت بے اعتدالیان کر گزرتا ہے اور حیوان نجس کی پیروی سے قدم باہر نہیں  
 رکھتے بیماری کی نسبت عوام الناس کے خیالات۔ لوگ تو ہاتھ میں مبتلا ہیں تو  
 حفظان صحت کو جوڑ کر گنڈے تعویذ پوجا پاٹ اور سمجھون کے مشورے اور حضرات سے  
 دبا کا دفعہ کرنا چاہتے ہیں۔ اس میں ہی لاہور و بعض بلاد پنجاب کے حالات لکھے گئے ہیں  
**حفظ صحت** کے ضروری لوازم میو میسل کسٹیون اور طبیہوں کے فرایض اور  
 اسی پر تنہید کا خاتمہ ہے جس میں حفظان صحت کے دیگر امور پر ہوا کو ترجیح دی گئی ہے  
 اور ہوا کے افعال و خواص بیان ہوئے ہیں۔ اب اصل کتاب کے مضامین شروع ہوتے ہیں



## مستالہ اول ہوا

دوران خون پر ہوا کا اثر صاف ہوا میں دم لینے کے فواید صاف ہوا بھینپنے کی عمدہ غذا ہے زکام کی وجہ پھون پر ہوا کی تاثیر اس میں ہندوستان اور انگلستان کی صحت اطفال کا مقابلہ کیا گیا ہے اور ثابت کیا گیا ہے کہ ہندوستانیوں خصوصاً عورتوں کے توہمات اور بے احتیاطیوں سے بچ کر زیادہ ضایع ہو جاتے ہیں ہوا کی نسبت عام راس قوت شامہ کے ضعف کا نتیجہ باد نسیم یعنی اوکسجن یا دسموم یعنی کاربانک ایسڈ گیس ثابت کیا گیا ہے کہ باد نسیم ذوی الارواح کی زندگی کا موجب ہے اور باد سموم موجب ہلاکت ذوی الارواح۔ اسپر اپنے ذاتی تجربہ سے چند شہادتیں پیش کی ہیں کہ کس کس طرح باد سموم کی کثرت سے موتیں وقوع میں آئیں ہوا میں معدنی اور نباتی کثافتیں جنکو ان آرگیٹک اور آرگیٹک کہتے ہیں تصبیحات اور دیات کی کیفیت بلحاظ آبادی و صفائی وغیرہ اس میں بھی تمام تر ذاتی تحقیقات ہے چالوڑوں پر بھی جیکہ دہ تنگ و تاریک اور گرم مکانوں میں کہے جاتے ہیں خراب ہوا کا اثر ہوتا ہے تصفیہ ہوا کا طریقہ اور یہ دو طرح پر ہے ایک قدرتی جسکو نیچرل وینٹی لیشن کہتے ہیں اس سے مراد ہے ہوائی جہام کا لطیف ہو کر ہیلنا۔ مختلف حرارتوں سے جہام ہوائی کا تحریک میں آنا۔ ہوا کی رفتار اور بارش سے بھی ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ دوسرا مصنوعی اسکو آرٹی فیشیل وینٹی لیشن کہتے ہیں اور یہ خشک ادویات اور سیاہ غرقیات ادویات کے بخور سے کیا جاتا ہے اس میں انگریزی اور دیسی دونوں طرح کی ادویات استعمال کی جاتی ہیں صفائی تصبیحات اور یہ دو طرح پر ہے۔ اول خاص حفظ صحت (پرائیوٹ ہائجن) اسکو ہر شخص ذات خود پورا کر سکتا ہے دوم عام حفظ صحت (پبلک ہائجن) اس میں جیل شفا خانہ



مدارس اور میسے وغیرہ کا انتظام کیا جاتا ہے اور اسمین مندرجہ ذیل امور شامل ہیں موریوں کا بنانا۔ صفائی۔ فرش بندی۔ کنوؤں کی حفاظت۔ خراب مقام پر عمدہ ہوا حاصل کرنے کا طریقہ۔ قصاب خانہ۔ کھٹیک۔ موچی۔ دیگر کھسار۔ گوالے۔ سبزی فروش۔ میوہ فروش اور عطاریوں کی جماعت۔ قبرستان۔ مرگٹ۔ جیل۔ چہر۔ چار دیواری۔ آبکاری ٹیٹوں کی بناوٹ۔ اور چند روزہ ٹیٹیاں۔ صفائی کے بارہ میں چند ضروری امور جنہر کمیٹی کو عمل کرنا واجب ہے۔ اسمین اکثر امور اپنی ذاتی تحقیقات سے درج کئے گئے ہیں صفائی دیہات۔ دیہات کی حفظ صحت میں چند قواعد سے گائوں کس طرح آباد کرنے چاہئیں اسمین مندرجہ ذیل امور شامل ہیں۔ روشندان۔ گتھ۔ کوچہ۔ مال مویشی کے لئے علیحدہ کرے گوبرہ بدر و اور زالی۔ چہر۔ کنوئیں۔ درخت۔ جاے ضرور۔ ہدایات متفرقہ۔ زراعت کے لئے کھاد (اسمین ہی ذاتی تحقیقات کا بہت بڑا حصہ ہے)

### مقالہ دوم جاے سکونت

سکونت کے لئے زمین کیسی ہونی چاہئے۔ اقسام زمین یعنی معدنی۔ نباتی۔ کاجیل اور مصنوعی زمین۔ زمین کی خاصیت بلحاظ جوارح۔ اسمین یہ بھی ظاہر کیا گیا ہے کہ لاہور کی آبادی جنگی ضرورتوں کے لحاظ سے بہت موزون ہے مگر صحت کے لئے موافق نہیں کیونکہ دریا اسکے بہت قریب ہے۔ اور اسکی زمین میں نشیب و فراز بہت ہیں قواعد تعمیر مکان یعنی مکان کے لئے زمین کیسی ہو اور مکان کس وضع کا ہونا چاہئے اور اسکے ارد گرد کی ٹرکین کیسے رفراخ ہونی چاہئیں جو ہوا کی آمد و رفت کی مزاحمت نہوں۔ مکان میں ہوا کی آمد و رفت کا بھی ضرور لحاظ رکھنا چاہئے۔ کم سے کم چھوٹے مکان کی چھت ٹو فیٹ اونچی ہونی چاہئے۔ اور بڑے مکان کی بارہ فیٹ۔



افسوس ہے کہ پرانے فیشن کے لوگ اب تک بھی اس امر کی جانب مستوجہ نہیں ہوئے  
 کیونکہ مکان کی چیت شاید یک قدر اونچی کرتے ہوں در نہ دو منزلہ سہ منزلہ کی اونچائی  
 فیٹ کافی سمجھتے ہیں ثابت کیا گیا ہے کہ گنجان آبادی اور تنگی مکانات کے سبب  
 تازہ ہوشیار میں داخل نہیں ہو سکتی۔ اسکی دلیل یہ ہے کہ کھلے میدان میں ٹھوڑی سی  
 ہوا بھی ہونو آندھی معلوم ہوتی ہے اور شہر میں سخت سے سخت آندھی کی بھی خبر نہیں  
 ہوتی۔ ہر ایک شخص جو شہر کا رہنے والا ہے اور اسکو کھلے میدان میں رہنے کا بھی گاہ گاہ  
 اتفاق ہوتا ہے اس کیفیت کی تصدیق کر سکتا ہے۔ ہوا دار مکان میں صرف یہ شرط  
 نہیں کہ بچتے ہو بلکہ کچے مکان بھی اگر باقاعدہ بنائے جائیں اور ہوا اور روشنی کے ذریعہ کافی  
 طور پر مہیا کئے جائیں تو صحت میں بخوبی مدد دے سکتے ہیں روشنی کی ضرورت  
 مکان میں تازہ ہوا کی طرح روشنی کی بھی سخت ضرورت ہے۔ پس مکان کا ہر ایک کمرہ  
 اس وضع پر بنانا چاہئے کہ کسی نہ کسی وقت اور سمیں دھوپ یا آفتاب کی روشنی ضرور  
 داخل ہو جائے۔ مکان کی موریات ایسے انداز پر بچتے بنانی چاہئیں کہ مکان  
 کے ہر ایک خلاب کا پانی بڑے بدر در دین جاوے۔ صحن بھی وسیع اور بچتے بنانا چاہئے  
 تاکہ ہوا در ہوا اور فضول پانی اور غلاطیتیں اور سمیں جذب ہوا کرین باورچی خانہ ایسے  
 مقام میں بنانا چاہئے جہاں سے سکونتی کمرے اور خواب گاہ میں دھواں نہ پہنچ سکے  
 غسلی نہ مکان کے کونے پر بنانا چاہئے اور اسکی موری ایسی کہنی چاہئے جو شہر کے  
 بدر در در سے جاتے جاسے ضرور اس میں بڑی بڑی احتیاطیں درکار ہیں کیونکہ سب  
 غلاطتوں سے جو مکان میں جمع ہو سکتی ہیں یہی زیادہ تر گندی غلاطت ہے اور صحت  
 پر اسکا نہایت سخت اثر پڑتا ہے تو اعد تعمیر مکان کے متعلق یہ بھی بتلایا گیا ہے کہ



مکان کی صفائی کس طرح ہونی چاہیے اور اوسمین اوگالہ ان کی ضرورت اور اوسکی صفائی کا طریقہ۔ آسانیش کے واسطے موسم گرما میں مکان کس طرح ٹنڈا کرنا چاہیے اور موسم گرما میں کس طرح گرم کرنا چاہیے۔

## مقالہ سوم پانی

پانی اور غذا کی بھی ویسی ہی ضرورت ہے جیسے کہ ہوا کی۔ اسمین مندرجہ ذیل قواعد ہیں کہلانے کی چیزوں میں کس قدر آبی اجزا ہیں۔ پانی کی ماہیت اور اوصاف۔ پانی کی شناخت پانی کے ماپ تول کی مطابقت۔ حصول آب۔ بحر محیط۔ آب باران۔ آب چاہ۔ آب چشمہ۔ آب دریا۔ آب نہر۔ آب تالاب۔ تصفیہ آب۔ آب مقطر۔ آب چھینچ۔ تصفیہ آب بذریعہ ادویہ یا سنگ یا صافی۔ پانی ٹنڈا کرنے کی ترکیب۔ دائرہ کس کے فوائد۔ جانوروں کے لئے صاف پانی صاف پانی کا بیرونی استعمال۔ بیرونی صفائی کا ثبوت قانون قدرت سے۔

## مقالہ چارم غذا

غذا کی تعریف اور اوسکی ضرورت۔ اور یہ کہ محنت کش اور آرام طلب آدمی کو غذا کی کس قدر ضرورت ہوتی ہے۔ غذایہ لحمی (البیوی نیٹس) روغنی اشیا (مایڈروکارنیٹس) نشا سجید شیرین غذا (کاریو ہائیڈر نیٹس) نمکین اجزا (سالٹس) مائی اجزا (واٹر) غذائی اجزا کی ضرورت جس پر جسم کی پرورش منحصر ہے۔ ایک نقشہ میں بیان کیا گیا ہے کہ ہمارے روزمرہ کے کھانے کی چیزوں میں کس قدر مائی۔ لحمی۔ روغنی۔ نشا سجید اور نمکین اجزا پائے جاتے ہیں۔ اشیاے خوردنی کی ماہیت درمیانہ کہ اوسمین کس قدر اجزا الطیف اور کس قدر کثیف اور کس قدر مرہبہ اجزا ہوتے ہیں۔ اجزائے مرہبہ کے دریافت کرنے کا قاعدہ۔ ماضیہ کا بیان۔ لعابے ہن۔ رطوبت لیبیہ اور صفراے ماضیہ کو کیا مدد ملتی ہے۔ کتنی مدت میں غذا ہضم ہوتی ہے۔ غذا کی مقدار میں



مفصلہ ذیل امور کا لحاظ ضروری ہے ملک۔ پیشہ۔ جنسیت۔ عمر۔ مزاج۔ صحت و مرض۔ وزن۔ جسم۔ عادت اور حیثیت۔ تنہا۔ دل۔ طعام کے وقت۔ طبیعت کا خوش۔ کھانا۔ صاف ستھری جگہ اور پاکیزہ برتنوں میں کھانا کھانا۔ مسافر خانوں اور بازار میں نانہائیوں کی کیفیت۔ معمولی وقت پر کھانا کھانا۔ کئی چیزیں ملا کر کھانا مضر صحت ہے۔ غذا کو بخوبی چبا کر کھانا۔ غذا کی مقدار۔ بعد تناول طعام اختیار سکون۔ چند شیا سے خوردنی کا بیان اور ان کے عمدہ اور ناقص ہونے کی شناخت۔ دالوں کے قسم۔ چاول اور اوسکے پھلنے کی ترکیبیں۔ آٹا پکانے کی ترکیبیں۔ ترکاریاں۔ موسمی میوے۔ مٹھا بیان۔ دودھ اور جو جیرین اوس سے بنتی ہیں مثلاً دہی۔ پنیر۔ ملائی۔ روغن۔ ماز اور اوسکی شناخت۔ چلے کے قسم اور اوسکے پکانے کی ترکیبیں۔ شراب اور اوسکی مضرتیں۔ مریض کے لئے تجویز غذا (مسافر خانوں اور بازار میں نانہائیوں کی حالت میں لاہور۔ دہلی اور لکھنؤ کا مقابلہ کیا گیا ہے۔ شراب کے خواص اور اوسکی مضرتوں کی کیفیت۔ طبیب کی حالت جو مریض کو اوسکی طبیعت کے ناموافق غذا دیتے ہیں اور ٹھنڈے پانی سے روکتے ہیں یہ سب بچے ہی ملک کے حالات ہیں)

### مقالہ پنجم پوشش جسم

اس میں مندرجہ ذیل امور ہیں۔ ہندوستان میں کولباس میں انگریزوں کا اتباع مناسب نہیں۔ دستار۔ ٹوپی۔ سینہ بند۔ کمر بند۔ گلو بند۔ ڈاڑھی۔ مونچہ۔ خضاب۔ کرتا۔ پائیا۔ جوتی۔ خشک کپڑا۔ ان سب کے متعلق بیان کیا گیا ہے کہ قطع و وضع اور موسموں کا خیال مقدم کہیں

### مقالہ ششم ریاضت

ریاضت میں اعتدال شرط ہے۔ ترک ریاضت کے نقصان۔ ریاضت و حانی۔ ریاضت و لجا۔ عمر یعنی لاکھین۔ پچاس۔ ساٹھ۔ برس کی عمر۔ عالم شباب۔ پیدل چلنا۔ گھوڑے کی سواری۔ بدن



کا دلوانا۔ جہولہ جہولنا۔ تیرا کی (اسمین خاص لاہور کی کیفیت بیان کی گئی ہے) ریاضت مستور  
 (اسمین بیان کیا گیا ہے کہ مستورات پردہ نشین کے لئے مکان ایسا بنوانا چاہئے جس میں وہ  
 ہوا خوری اور ریاضت کر سکیں اسکی ذیل میں جالندہر کے بعض قدیم مکانوں کا ذکر کیا گیا  
 ہے) ریاضت بلحاظ موسم و ملک (اسمین بتلایا گیا ہے کہ گرم ملک اور گرم موسم میں سخت  
 ریاضت ممنوع ہے) اوقات ریاضت۔ مقدار ورزش۔

### مقالہ ہفتم غسل

غسل کو ریاضت کی ذیل میں اس لئے رکھا ہے کہ بعد ریاضت کے اسکی ضرورت ہوا کرتی ہے  
 ہر روز ایک دفعہ کھانا کھانے سے پہلے اگر یہ نہ ہو سکے تو دوسرے تیسرے روز ضرور غسل  
 کرنا چاہئے اور حسب برداشت سرد یا گرم پانی کا استعمال کرنا چاہئے

### مقالہ ہشتم خواب

ایک نقشہ میں بیان کیا گیا ہے کہ ہر ایک عمر میں کس قدر سونے کی ضرورت ہے جو صحت کی  
 موبد ہو اگر اس سے کم فائدہ دے تو اسکو سور مزاجی سمجھنا چاہئے۔ خواب اور نڈا بیر کا ہی  
 اسی میں بیان ہے۔

### مقالہ نہم فصول اربعہ

فصول زمین اور آفتاب کی گردش سے پیدا ہوتی ہیں اور یہ چار ہیں فصل ربیع فصل تابستان  
 فصل خریف فصل رستان۔ ہر ایک موسم کا اثر جدا گانہ ہے۔ بتلایا گیا ہے کہ ہر ایک موسم  
 میں کس قسم کا لباس پہننا چاہئے اور کیا کیا تدبیریں اختیار کرنی چاہئیں جس سے تمام موسم  
 صحت و سلامتی سے گزر جائے۔ انہیں فصل خریف نہایت ہی شدید ہے اسمین ہوا زیادہ  
 مرطوب ہو جاتی ہے اور حرارت آفتاب کے شرکھل کر حیوانی و نباتی مادے مستغنی ہو جاتے ہیں



اس موسم میں ہر ایک امر میں زیادہ تر احتیاط لازم ہے۔ اگر سچ پوچھو تو جو کچھ اس کتاب میں لکھا گیا ہے سب اسی موسم کی نذر کرنا چاہئے کیونکہ یہی موسم ہے جو وبائی امراض کا اصل سبب ہے۔

### مقالہ دہم ہیضہ

ہیضہ کو مختلف کوائف کے لحاظ سے مختلف نام دئے گئے ہیں۔ کل اطباء کا اتفاق ہے کہ یہ ایک خاص قسم کا زہر ہے مگر اس باب میں اختلاف ہے کہ اسکی تاثیر کس طرح پڑھوتی ہے۔ اس باب میں مؤلف کا محاکمہ۔ اسکے اسباب خارجی و داخلی۔ اسکے اقسام بلحاظ شدت و خفت۔ ایک تیسری قسم ہے جس میں بعد صحت کے بیماری پر عود کر آتی ہے۔ علامات مندرجہ جنسے معلوم ہوتا ہے کہ بیمار ہیضہ میں مبتلا ہونے والا ہے۔ علامات مخصوصہ جنسے معلوم ہوتا ہے کہ بیمار ہیضہ میں مبتلا ہے کوئی ایسی بیماری نہیں جو ہیضہ کے مشابہ ہو۔ ہیضہ کے نتائج اور تشریح بعد مرگ۔ تدابیر حفظ و تقدم اس میں نہایت ہی عمدہ تدبیریں بتائی گئی ہیں جو انتشار و عذر اور اسکی ترقی کے روکنے میں بہت ہی مفید ہیں۔ یہ بیان ہے ہی نہایت طویل۔ ہیضہ کے تینوں اقسام کا علاج۔ ہمیں انگریزی یونانی اور ویدک تینوں طرح کے علاج اور متعدد نسخے بتلائے گئے ہیں اور نہایت کی گئی ہے کہ چونکہ اس بیماری کے واسطے تاحال کوئی ایسا علاج معلوم نہیں ہوا جو حکمی ہو اور کسی نسخہ پر اعتبار نہیں کیا جاسکتا کہ یہ ضرور ہی مفید ہے لہذا دسہم نسخہ بدلنا چاہئے شاید کوئی کارگر ہو جائے۔ بیمار کو جب قدر وہ سرد پانی اور ترش اشیائیں دیتے جائیں۔ ایسے بیماروں کی عیادت و تغذیت کے متعلق عمدہ ہدایتیں بیان کی گئی ہیں اور عوام کے توہمات کا خوب خاکہ اڑایا گیا ہے۔

اسی اصل اپنے دوستوں کی مدد سے اور اپنے ذاتی تجربہ سے جو بحیثیت ایک طبیب کے



مجھے حاصل ہوا جو کچھ مینے اس کتاب میں لکھا ہے ممکن نہیں کہ علمہ صفائی کو اوپر اطلاع حاصل ہو کیونکہ وہ بیرونی کاروبار کے نگران ہیں اور یہ اندرونی راز ہیں۔ اس میں بہت سے امور ایسے ہی بیان ہوئے ہیں جنکا عمل میں لانا لوگ تو ضروری سمجھتے ہیں مگر مذہبی ریفارم اور کوبرا جانتے ہیں حالانکہ یہ عین حفظانِ صحت کے مطابق ہیں۔ علیٰ ہذا القیاس بیشمار ایسے امور بیان کئے گئے ہیں جو حفظانِ صحت کی کسی دوسری کتاب میں دستیاب نہونگے یہ میرے لئے موجب اعزاز و سرمایہ فخر و ناز ہے کہ یہ کتاب افتخارِ حکماء انگلستان سر آئیڈاکٹر ان دوران عالی جناب فطانت انتساب جناب ڈاکٹر سر حسن نصرت کر تل فرمایو آئے سی روصاحب بہادر آیف آر سی ایس سینٹری کمشنر پنجاب دام اقبال و ضاعف جلالہ کے عہد میں مرتب ہوئی

زہے ضمیر سے از سر کن فکان واقف

خے بیان می اسرار علم را کاشف

ڈاکٹر صاحب کا علم و فضل خصوصاً علم طب میں انکا سحر ہماری تعریف و توصیف سے مستغنی ہے انکے کمالات آفتاب نصف النہار کی طرح روشن ہیں۔ انکے مزاج میں تحقیقات کا مادہ قدرت نے کوٹ کوٹ کر بہرا ہے۔ فی الواقع سینٹری کمشنری کی عہدے کو انکی ذات حکمت آیات سے زیب زینت ہے۔ انکے اخلاق حمیدہ و اوصاف برگزیدہ تمام زمانہ میں مشہور ہیں پنجاب کا ہر ایک اعلیٰ و اعلیٰ انکا ممنون احسان و گرویدہ اتقان ہے۔ پنجاب کی خوش قسمتی تھی کہ ایسا شفق مہربان عالی قدر عظیم الشان کمشنر اوسکو ماہتہ آیا جو عامہ خلایق کی صحت کو اعلیٰ جان سے بھی زیادہ ترغیر کر رکھا ہے۔

فرمان پریراوسکا ہمیش آسمان سے ہے  
مثل ہشت باغ جہان ہے خزان ہے

پنجاب اوسکے فیض سے خوش بادان ہے  
اوسکی بہار حکمت و تدبیر و فکر سے



اسیر کبیر شیر باتدبیر کیوان خدم عطار در درم جناب مسٹر ڈبلیو ڈی روزیرو صاحب  
بہادر سپہ کلرک محکمہ حفظان صحت سلمہ اللہ تعالیٰ بالظانہ واکرامہ

دبیر خردمند روشن نصاب

وہ عالی نسب اور والا اثراد

رہے قائم ادسکی ہمیش آبرو

ظلم پایہ والا ہم روزیرو

کی عنایت بے غایت کا بھی مجھے تہ دل سے مشکور ہونا چاہیے جنکے ذریعہ سے مجھے اکثر مضامین  
حفظان صحت پر اطلاع حاصل ہوئی۔ آپ بڑے خلیق رحمدل شفیق آدمی ہیں اور مطلقاً  
کرنے والوں کے ساتھ نہایت خندہ پیشانی سے پیش آتے ہیں۔ آپ میں یہ بھی ایک بڑی  
خوبی ہے کہ اردو زبان خوب فادربامجا درہ بول سکتے ہیں اسلئے ہندوستانی اور انکی ذہن  
مستجمع صفات سے بیشتر فایدے حاصل کر سکتے ہیں۔

### عذر تاخیر

جب تشوید و تحریر کتاب معمولی حد یہ سے جو فن جراحی میں تین حصوں پر مشتمل ہے فراغت  
حاصل ہو چکی تو خاک رائے کتاب عمدہ حیات کے لکھنے کا ارادہ کیا چنانچہ اس کے اکثر  
مضامین مقاصد قلب بند بھی ہو گئے۔ اسکے ساتھ ہی یہ خیال پیدا ہوا کہ حفظ صحت جسمانی  
پر حفظ صحت روحانی مقدم ہے اسلئے کہ جب تک نفوس مرگئی و مصطفیٰ نہ ہو سکے اور دل پاکیزہ  
نہوگا کوئی تعلیم اثر نہ کرے گی جو لوگ اخلاق کے پابند ہیں اور انکے نفوس منیب ہیں  
اور ہر طرح کی تعلیم اثر کرتی ہے اسلئے مدحیات کے انطباع پر کتاب اسرار البصوف  
کا جو روحانی زندگی تازہ کرتی ہے لکھنا اور طبع کرنا مقدم سمجھا۔ انجیل کے یہ ارادہ حسب مراد  
پورا ہوا۔

مدحیات کا سال تصنیف ۱۳۸۵ھ ہے اور سال طبع ۱۳۸۵ھ ہجری مطابق ۱۹۶۴ء عیسوی ہے۔



# مہد حیات

## تہمید

تعریف علم حفظ صحت۔ جن تدابیر و انتظام سے انسان و دیگر حیوانات کی صحت کو قانون قدرت کے موافق قائم کیا جاوے اور حفاظت زندگی کے لئے اس قسم کے قواعد عمل میں لائے جاوے جن سے کوئی مرض ظہور میں نہ آئے پاوے۔ جسمانی اور روحانی افعال مناسب حالت پر قائم رہیں۔ دفعیہ سبب مرض کی تدابیر داخلی و خارجی کا ذکر ہوا و ان کو انگریزی اصطلاح میں مایکجین اور طب یونانی میں ستہ ضروریہ اور ہماری آجکل کی مرد و زبان میں حفظ صحت کہتے ہیں۔ اسی علم کے ذریعہ سے قصبات و دیہات و مختلف مقامات کے حالات کے مطابق قواعد حفظ صحت تجویز کئے جاتے ہیں۔ مثلاً شیبہ میں کے قصبہ کے قواعد اور میں اور ڈہوان یا بلند زمین پر قصبہ کے واقع ہونے سے صحت کا انتظام کچھ اور ہے۔ کوچوں کی ترتیب درستی۔ شارع عام کی صفائی۔ گندگی اور نجاست دور کرنے کے لئے بدرون اور نالیوں کا بنانا۔ صاف اور شفاف پانی کے وسائل مہیا کرنا۔ مضر اور ذیت رسان پیشیوں کو احتیاط کے ساتھ عمل میں لانا۔ گورستان کو آبادی سے علیحدہ دور و فاصلہ پر بنانا۔ حیوانی اور نباتی مادہ کی شراند اور بدبو رفع کرنے کے لئے کوئلہ۔ نمک وغیرہ دافع عفونت اشیاء مہیا کرنا۔ عالمگیر اور محدود و نباتی امراض کے عام اسباب کو دریافت کرنا۔ اور ان کے انتشار کو روکنا۔ مکانات کی تعمیر اور ان کی طرز عمارت کہ گرم بھی ہوں اور ہوا دار



اور روشن ہی جس سے بیماری پیدا نہو۔ اسی قسم کی اور بھی کئی باتیں ہیں جو اسی علم کی فہمیت پر منحصر ہیں۔ اسی علم کے ذریعہ وہ قواعد مرتب کئے جاتے ہیں جن سے ناہنجار اشخاص کو سزا دیکر عام لوگوں کی صحت قائم رکھی جاتی ہے۔ ممکن الدفع اسباب کے ارتقاع سے موجود مرض کو کمزور کیا جاتا ہے۔ اس علم کے قواعد پر عمل کرنے سے ذاتی اصلاح و بہبودی نفس کے علاوہ زندگی کے کل معاملات عہدگی و خوش اسلوبی سے سرانجام پاتے ہیں۔ غرض مرض کے رد کرنے اور موجودہ صحت کو قائم رکھنے کے متعلق کامل رہنمائی اس علم میں پائی جاتی ہیں

### علم حفظ صحت کی ضرورت

بیان مندرجہ بالا سے ناظرین نے معلوم کر لیا ہوگا کہ قیام زندگی کے لئے یہ کیسا ضروری علم ہے۔ اور انسان کی آسودہ اور با اہم زندگی پر ایسے معلومات کیسا اثر رکھتے ہیں اور ہر ایک انسان کے لئے اسکا جانتا کتنا قدر ضروری ہے اور زندگی کو اس سے کتنا قدر فوائد حاصل شائستہ و مہذب آدمی دنیا میں نہیں جو صحت جیسی نعمت عظمیٰ کا خواہشمند نہو۔ اور قیام صحت کے قواعد سیکھنے کا ارمان نہ رکھتا ہو۔ مکیونکہ

تنگ دستی اگر نہو سالک	تندرستی ہزار نعمت ہے
-----------------------	----------------------

صحت کے بغیر انسان کسی کام کا نہیں۔ کل دنیا کے خزانے سے صحت ہی بہترین خزانہ ہے مریض آدمی کی تیمارداری سے اکثر غریزہ و اقارب بھی تنگ آ جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ مائیں بھی جو بچے سے زیادہ پیاری ہیں بیزار ہو جاتی ہیں۔ میں اپنے ذاتی تجربہ سے کہتا ہوں کہ مجھ سے کسی دفعہ مرض کے طول پکڑ جانے کی حالت میں عورتوں نے دریافت کیا ہے کہ ”حکیم جی میرے بچے کی کب خلاصی ہوگی“ یعنی وہ کب مرے گا۔ ایسی مکرہ زندگی سے بچنے کی تدبیریں اختیار کرنا ہمیں دراندیشی و عاقبت بینی ہے۔

یہ علم ہے انسان کی



مگر افسوس صد ہزار افسوس ہم اس علم سے بالکل غافل ہیں اور اس شریف فن کی کچھ بھی قدر نہیں کرتے اور اپنی ناقص اندیشی سے اس پیش ہیا خزانہ کو مفت برباد کر رہے ہیں۔ ہمارے ملک کے لوگوں میں نہایت مہلکتہ بائی امراض کے بار بار اور عام طور پر پہلنے سے صاف ظاہر ہے کہ وہ اپنی موجودہ صحت کی حفاظت کی طرف کچھ بھی توجہ نہیں کرتے۔ جو لوگ امراض میں مبتلا ہو کر اپنی زندگی تلف کرتے ہیں خود انکو اپنی غفلت اور بے توجہی کا خمیازہ اٹھانا پڑتا ہے۔ چونکہ ہم لوگ دیدہ و دانستہ حفظان صحت اور قانون فطرت کی پابندی نہیں کرتے اور نہ اس کے مطابق چلتے ہیں اسلئے ہمیشہ کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتے ہیں اور اس لئے سب کے وقوع سے سخت تر مصیبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اور اپنی برا اعمال کی وجہ سے زہا پاتے ہیں اور اپنی بے اعتدالی کے عوض بہت سی تکلیفیں اٹھاتے ہیں اور پھر نہیں سمجھتے کہ ہر ایک بیماری کے ظہور کا سبب صرف ہماری ہی بیوقوفی اور جہالت ہے۔ بیماری کے ظہور سے صرف بیمار کی ذات ہی کو تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اطباء کی خوشامد اور عطاروں کی دکانوں پر دوا کے انتظار اور مریض کو اٹھانے بٹھانے کے باعث جانی نقص اور قریبی رشتہ داروں کو بھی سخت رنج اور تکلیف و ٹھانی پڑتی ہے۔ جب بیمار آدمی معطلی کا روبرو سے معذور اور لاچار ہو جاتا ہے تو سفاسی اور بے سروسامانی کے سبب ہو سکتا ہے خود ذاتی تکلیف تو ہوتی ہی ہے مگر اس کے عیال و اطفال کو بھی آسائش کہی بضریب نہیں ملتی اگر تندرستی حاصل ہی ہو جائے تو صحت کے بعد ہی عرصہ دراز تک وہ خود اور اس کے بال بچے تنگدستی کی تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں کہیں مہلکے مرض کے سبب عین عقول میں مبتلا ہیں بیمار راہی ملک عدم ہوتا ہے۔ اس حالت میں ڈاکٹروں اور حکیموں کی فیس اور دوا کی قیمت پر تمام عمر کا اندروختہ و سرمایہ صرف ہو جاتا ہے اور آئندہ آمدنی کا وہ چشمہ منقطع ہو جاتا



ہے جس سے تمام کنبے کی پرورش باسائش ہو کر ترقی پتی۔ بلکہ مرحوم کی کمائی کے طفیل کئی لوگوں کو فیض پہنچتا تھا۔ اب اسکے بال بچے دوسروں کے دست نگر ہیں۔ عورت ہمسایوں کی خدمت کر کے یا چکی پسیر مٹ پالتی ہے۔ غرض بیماری کے طفیل انسان پر طرح طرح کے مصائب و آلام نازل ہوئے ہیں۔ باوجود اسکے آدمی اسکے تدارک سے غفلت کی نیند ایسا سویا ہے کہ کبھی کروٹ ہی نہیں بدلتا اور تندرستی جیسی بے بہا برکت اور عظیم الشان نعمت کو مفت میں رائیگاں کہوتا ہے۔ افسوس کہ لوگ اسکی قدر و منزلت سے بالکل غافل اور جاہل ہیں اور حقد رہیمہ مفید امور ضروری ہیں اور سیدہ راہ کی طرف سے غفلت اور بے حسی کی جاتی ہے۔ اگر آدمی بیماری کے وقوع سے پہلے ہی حفظ صحت کے قواعد کو اچھی طرح سے عمل میں لاوے اور قانون قدرت کا ہمیشہ پابند رہے اور قوانین حفظ صحت پر کار بند ہو جائے تب بھی تو ممکن ہے کہ تمام عمر بیماری سے محفوظ رہے۔ اور اپنی تمام عمر خوش حالی و آسائش اور آرام سے بسر کرے۔ ملک اور قوم کے مطالبات مقاصد کو خاطر خواہ انجام دے۔ ڈاکٹر دن اور عیون کی فیس کے ناگوار خرچ سے بچ جاوے۔ اگرچہ اسباب مرض کے روکنے میں بھی روکا صرف ہوتا ہے مگر یہ لایم مرض کے نقصانات کا پانسہ ہی نہیں ہے کیونکہ جمیع قواعد صحت قدرتی کارخانجات پر مبنی ہیں۔ قدرت نے سب ان حفظ صحت دیا کر دیئے ہیں جن پر عمل کرنے سے عمر طبعی حاصل ہو سکتی ہے۔

### بیماری میں اولاد کی کمی ہوتی ہے

بیماری میں انفلاس کے علاوہ اولاد کی کمی ہوتی ہے۔ صاحب کثر حفظان صحت ممالک مغربی و شمالی کی سالانہ رپورٹ ملشڈ سے ثابت ہوتا ہے کہ جس سال بخار کی کثرت ہوتی ہے دوسرے سال پیدائش میں بہت کمی واقع ہوتی ہے۔ باوجود اسکے کہ زائید



اور بیماری کی اولاد بھی کمزور اور دایم المریض رہتی ہے۔ اگر کچھ عرصہ تک یہی سلسلہ قائم رہے تو چند نسلوں کے بعد کل قوم کمزور اور سست بہت ہو جاتی ہے۔ پس صحت کی حفاظت نہ کرنے سے نقصان مال، نقصان نسل اور نقصان جان ہوتا ہے۔

### تاریخی واقعات

علم تاریخ کے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ زمانہ قدیم سے اس علم کی طرف لوگوں کا کم و بیش برابر خیال چلا آتا ہے۔ بعض اہل مذہب نے یہی قواعد صحت کو مذہب میں داخل کر لیا ہے تاکہ عوام الناس بخوف مذہب انکو عمل میں لا دین اور بیماری کے صدمہ سے محفوظ رہیں۔ نبی سرائل کے پیغمبر حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانہ میں یہودی قوم کے درمیان یہی حفظ صحت کے قواعد کم و بیش جاری تھے۔ ملک عرب میں بھی اس علم کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے تھے چنانچہ پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں عجم کے ایک بادشاہ نے بغرض معاذجہ ایک طبیب بطور تحفہ کے بھیجا مگر ایک سال کامل گزر گیا کسی نے اس کی طرف رجوع نہ کیا تا چار دس برس تو جوی کا سبب بچہ زایا بہار سے کل اصحاب خیر الامور اوسطاً پر عمل کرتے ہیں جب تک اشتہا صادق نہ ہو کھانا نہیں کھاتے اور مہوز اشتہا باقی ہو تو کھانے سے دست کش ہو جاتے ہیں طبیب نے کہا کہ بس یہی صحت کا اصل اصول ہے اب میرے بیان رہنے کی کچھ ضرورت نہیں۔ اس روایت سے ثابت ہے کہ افراط و تفریط کسی امر میں جائز نہیں خصوصاً امور حفظ صحت کے قواعد میں نہایت مذموم ہے۔ قاعدہ اعتدال کو ہمیشہ مد نظر رکھنا قیام صحت کے لئے ایک عمدہ وسیلہ ہے۔ علی بن القیاس فیہجہ کا کھانا اور مردہ جانور کا گوشت نہ کھانا۔ غسل طہارت بالی جا آب و دیگر اشیائے نجس سے پرہیز کرنا اور اسلامی شریعت کے اور سبیل حفظ صحت کے مؤید ہیں۔ رومیوں میں بھی حفظ صحت و دفع مرض کے لئے مختلف قواعد و تدابیر باقی جاتی ہیں۔



یونان کے باشندے حفظ صحت کو نہایت ضروری سمجھتے تھے جسکی نگرانی کے لئے کئی دیوتے  
 مقدس مندر و مین مقرر کر رکھے تھے جنکی صرف اسی غرض سے پرستش کی جاتی تھی کہ وہ بیمار یونان سے  
 محفوظ رکھیں اور ہر ایک بیماری کے واسطے ایک ایک دیوتا علیحدہ تھا۔ عمر طبیعی تک پہنچنے اور  
 اور صحت قائم رکھنے کے لئے حکیم بقراط کی شب و روز یہی تعلیم و تلقین تھی کہ صاف اور کھلی ہوا  
 کھاؤ۔ تمام اشیاء کے استعمال میں حد اعتدال سے گزر دو۔ حکیم بلوطارق کی ہدایت ہے کہ سر کو سرد  
 اور پاؤں کو گرم رکھو اور بچاے دو کے ایک روز فاقہ کرو۔ عقلی اور ذہنی قوت کے کو معطل نہ چھوڑو  
 حکماء ہند نے بھی حسب ضرورت قواعد حفظان صحت مقرر کئے تھے اور انکو مذہبی لباس پہنا  
 تھا مثلاً مردوں کا جلانا۔ ہر روز غسل کرنا۔ لاش کو اخیر منزل پر پہنچانے کے بعد استان کرنا اور  
 کپڑے بدلنا۔ صاف جگہ پر چوکا لگا کر کھانا کھانا۔ تین دن کے تمام مکان کو لپیٹا پوتنا۔  
 پرانے مشکے اور گٹر سے بدل دینا۔ لوبان۔ صندل وغیرہ خوشبودار چیزوں کا جلانا وغیرہ۔ یہ قواعد  
 حسب اقتضائے زمانہ کافی و دانی سمجھے جاتے تھے۔ مگر اٹھارہویں صدی کے اوائل میں مہذب  
 اقوام نے اس طرف زیادہ تر توجہ مبذول کی۔ اور آج تک ابر روز افزون توجہ ہو رہی ہے۔  
 ۱۸۳۵ء میں یورپ کے اندر وبائی ہریدہ پھیلایا۔ ڈاکٹر وین نے اس وبا کے اسباب دریافت کر لی  
 میں بڑا زور دیا اور اپنی تحقیقات کو رینٹ مین پیش کر کے ۱۸۳۵ء میں ایک ایکٹ پاس  
 کرایا تاکہ لوگ محل صحت و مضر اشیا سے محترز رہیں۔ عام صحت کے بارہ میں گورنمنٹ نے  
 ۱۸۴۷ء میں ایک ایکٹ پاس کیا۔ اس اثنائے میں بڑے بڑے معزز و مدبر اشخاص کی عا  
 کمیٹیاں صحت کی حمایت میں جنرل بورڈ ہیلتھ اور خیر خواہان قوم میں بھی صحت کے متعلق  
 خاص کمیٹیاں (لوکل بورڈ ہیلتھ) قائم ہوئیں تاکہ حفظ صحت کے متعلق جولانی طبع سے  
 نئے نئے قواعد بخیر و خیر اخذ کریں۔ ایک اور ایکٹ کے رو سے ان کل کمیٹیوں کی تجویزیں







صحیح سالم گزر جانا کسی نوی ہیکل بنو مند جوان کا کام تھا پر بھی کپڑے تمام کچھڑ میں لت پت کوئی سوار بازار سے نکل جائے تو کچھڑ سے تمام دکاندار دن کا مال و اسباب خراب ہو جائے۔ جس شخص نے آجکل لاہور دیکھا ہے اگر وہ اس وقت کی کیفیت دیکھتا تو بیباختہ بول دھتا کہ بڑی کوئی جن ہو تو ان کی بستی ہے۔

ہماری ہی مہربان گورنمنٹ کو یہ شرف خصوصیت کے ساتھ حاصل ہے کہ اس نے ملک میں حفظان صحت کی بنیاد ڈالی اور وزیر و زرا و سکوترتی دے رہی ہے۔ شہر دن میں میونسپل کبھیون کے ذریعہ سے صفائی کا معقول انتظام ہو رہا ہے۔ قصبات کے شارع عام اور گلی کو چون میں ہزار ہا روپیہ صرف ہو رہا ہے اور خاص اسی مطلب کے واسطے ملازموں کی ایک معقول جماعت مقرر ہے جو شب و روز اپنے مفوضہ کاموں کے انجام دینے میں سرگرم رہتی ہے۔ دیہات کی صفائی کے بارہ میں بھی گورنمنٹ کو کمال توجہ ہے اور اس میں بھی وہ خاطر خواہ مدد دینے کو موجود ہے۔ ہماری بہبودی بہتری کے لئے ہر ایک صوبہ میں حفظان صحت کے خاص محکمے قائم کر دئے ہیں جو محل صحت و ضرر سان اسباب کی محققانہ تحقیق میں بروقت مصروف رہتے ہیں اور ان کے دفعیہ کی تدبیر دن کے سوچنے میں سرگرم ہیں۔ جب وبائی امراض ظہور میں آتے ہیں تو فوراً ان کے پیدا کرنے والے اسباب کی تحقیقات کرتے ہیں اور ابتدائی حالات میں عمدہ تدابیر سے ان کو روکتے ہیں۔ شش ماہ سے آج تک یعنی جب محکمہ حفظان صحت قائم ہوا ہے صاحبان سینٹیری کمنشنر بنائے جو کارروائیاں کیں اور ان سے واضح ہو رہا ہے کہ بہت سے ایسے ضروری امور حفظان صحت کے بارہ میں معلوم دریافت ہوئے ہیں کہ جنکی سابق میں کچھ حقیقت ہی نہ پائی جاتی تھی۔ میں ایمان سے کہتا ہوں کہ سابق میں ہیکو ملک کی اصلی صحت کے قائم کہنے کا کوئی ذریعہ میسر نہ تھا اور



نہ صحت کے بارہ میں کچھ علم رکھتے تھے۔ محکمہ حفظان صحت کے ذریعہ سے زمانہ موجودہ میں وہ  
 ہکو بہت سی ایسی تدبیریں قرین قیاس اور قابل الوثوق دریافت ہو گئی ہیں کہ جن سے صوبہ  
 کے ہر ایک قصبہ اور گائون کی اصلی حالت بحیثیت بیمارستان بخوبی معلوم کر سکتے ہیں۔  
**انگریزوں اور ہندوستانیوں کی حفظ صحت کا مقابلہ**  
 اس امر کی کہ انگلستان کے لوگ حفظ صحت کی کیسی قدر کرتے ہیں ایک تمثیل یاد آئی ہے اور  
 وہ یہ ہے کہ کوئی جہاز خواہ کیسا ہی اشد ضروری سامان لئے چار ماہور واد نہ نہیں ہو سکتا  
 جب تک کہ کمیٹی حفظان صحت و سکور اہداری کا پروانہ نہ دیدے۔ جس سلطنت کے  
 متعلق یہ جہاز ہوتا ہے وہ کبھی شکایت نہیں کرتی کہ ہمارا جہاز کیون روکا گیا۔ حاجیوں  
 کے جہاز کو ضرور وقت معینہ پر بندرگاہ میں پہنچنا ہوتا ہے مگر پچھلے سال بیماری کے سبب  
 کامران میں ایسا سخت کوارنٹائن لگایا گیا کہ ہزاروں حاجی بے نیل مرام واپس آئے۔  
 ہندوستان کے تواقف اخباروں نے ہتیرے کاٹیں کاٹیں مچائی مگر نہ گورنمنٹ آف انڈیا  
 نے پروا کی اور نہ گورنمنٹ ٹرکی نے۔ حالانکہ یہ گورنمنٹ مسلمان تھی اور حج کی قدر خوب جانتی  
 تھی۔ پروانہ کرنے کی وجہ یہی تھی کہ دونوں سلطنتیں قانون حفظ صحت کی پابند تھیں۔  
 ایک اور تمثیل یاد آئی ہے جس سے واضح ہو گا کہ انگریزوں اور ہندوستانیوں میں حفظان صحت  
 کے متعلق خیالات میں کس قدر تفاوت ہے۔ مسٹر جاسن صاحب بہادر سکرٹری میونسپل  
 کمیٹی لاہور کے بیچ کے مال خانہ میں ایک بڑا صندوق کوڑہ مصری کا بھرا کھاتا تھا۔ ایک روز  
 انکی میم صاحبہ نے اپنے سامنے کھلوایا۔ اتفاقاً اوسمیں سے ایک چیونٹا نکل آیا جو سٹھالی کا  
 عاشق ہے۔ نے الفور میم صاحبہ جیسے ہٹ گئیں اور قلیوں کو حکم دیا کہ اسکو کوٹھی کے  
 احاطہ سے دور لجا کر مع صندوق زمین میں گاڑ دو۔ یہ انسانوں کے استعمال کے قابل نہیں



اگر کوئی ایسی عیسیت ہوتا اور گوکیسا ہی متمول اور سیر چشم ہوتا چھوٹا کیا بچھو ہی نکل آتا تو ہرگز کچھ پروا نہ کرتا اور بڑی رغبت سے چٹ کر جاتا۔ طرہی ٹہی ترکاریاں اور میوے کھا لینا تو کوئی بڑی بات نہیں۔

انگریز جب انہیں سے کوئی کسی متعدی مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو گو وہ کیسا ہی غریب ہوئے انور او سکو علیحدہ مکان میں چھوڑ دیتے ہیں اور سو اڈاکٹر یا خدمتگار دن کے کوئی او سکے پاس نہیں جاتا۔ بیماری اس امر کو بڑا نہیں جاتا۔ ہندوستانی و بائی متعدی مرض میں گرفتار ہوتے ہیں اور انہیں علیحدہ مکان میں رہنے کی ہدایت کی جاتی ہے تو وہ اسکو نہایت معیوب اور موجب ہتک عزت سمجھتے ہیں۔ کوئی بیس سال کا عرصہ ہوا جالندھر میں مہینہ پہلا۔ صاحب ڈپٹی کسٹرنہا در نے جو ضلع کے انتظامی امور کے ذمہ دار تھے کوٹلیا قائم کیا اور مریضوں کو وہاں رہنے کی ہدایت کی اس حکم سے تمام شہر کے باشندے ناراض ہو گئے اور کیٹیان کر کے پنجاب گورنمنٹ کی خدمت میں تار بھیجا کہ ہم پر ظلم ہو رہا ہے۔ گورنمنٹ نے اقلناعی حکم بھیجا۔ ناچار صاحب موصوف کو اپنے انتظام سے دستبردار ہونا پڑا۔ یہ معاملہ تو دور کا ہے ابھی چار برس ہوئے یہیہ ضلع شاہپور میں ہی ایسا ہی معاملہ پیش آیا تھا ۱۸۵۷ء تک۔ یہی اہل ملک کے خیالات تبدیل نہیں ہوئے۔ اسی سال ہردوا میں کینیڈا کا نشان ہوا لاکھوں جاہل جمع ہوئے۔ مہینہ پہل گیا حکام متعینہ انتظام نے پیار کے اشار کا حکم دیا جاہل سخت ناراض ہوئے اور بڑی بڑی کیٹیان قائم کر کے مقدمہ چلایا۔ لاہور دیشر نیبری ہسپتال کی کارروائی کے معاملہ سے واضح ہوتا ہے کہ اکثر مریض گھوڑے اور مویشی صاحبان انگریز ہی کے وہاں داخل ہوتے ہیں ایسی کوئی ہو یا ہٹکا ہی کے آتا ہے۔ دیشر نیبری سرجن جب فتویٰ دیتا ہے کہ مریض جسا نور کو



اصطبل کے دوسرے تندرست جانوروں سے علیحدہ کر دو تو فوراً تمیز کر دیتے  
ہیں اور جب وہ رائے دے کہ یہ مرض متعدی یا لا علاج ہے تو فوراً گولی مار  
کر زمین پر گر دیتے ہیں۔ گوہر اردو یہ کا جانور ہو کبھی پرواہ نہیں کرتے۔  
بر خلاف اسکے ہندوستانی ہرگز پرواہ نہیں کرتے کہ متعدی امراض کے  
مریضوں کو تندرستوں سے علیحدہ رکھیں۔ ہنہ خود کئی دفعہ تجربہ کیا ہے کہ  
گائے بکریوں کے گلہ میں اسقاط حمل کی بیماری پھیل گئی ہے اور ایک مدت  
مدت تک کوئی سالم بچہ پیدا نہیں ہوا اور بالکونکو سخت نقصان اٹھانا پڑا ہے۔ مگر  
گلہ بانوں نے کبھی یہ نہیں کیا کہ جس جانور کو سب سے پہلے یہ بیماری لاحق ہوئی ہو اسکو  
تندرست جانوروں سے علیحدہ کر دیں اس کے فضلہ کو احتیاط سے زمین میں گاڑ دیں  
متعدی امراض کے مریض یہاں تک کہ گلہ بانڈس یا فارسی کے بیمار کو بھی گلہ سے علیحدہ نہیں  
کرتے۔ اور جب اس کا وقت اخیر پہنچ جاتا ہے تو بچ کر کے حصہ بخر کر لیتے ہیں۔ یا  
ستے داموں پر دھوکا دیکر دوسرے کے ہاتھ بیچ ڈالتے ہیں۔

اسقاط حمل اور ولادت کی بیماریاں عورتوں میں بھی پائی جاتی ہیں جنکو عرف عام میں  
پرچہ میٹن کہتے ہیں۔ پرچہ میٹن کی کیفیت یوں ہے کہ تندرست عورتیں جو حاملہ  
ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں زچہ عورت کے سایہ سے پرہیز کرتی ہیں۔ اگرچہ یہ خیال  
انہیں غلط پھیلا ہوا ہے کہ زچہ کا صرف سایہ ہی مضر ہے لیکن فی الواقعہ اس کی اصلیت  
ہے۔ اسقاط کی صورت میں اور نیز اس حالت میں کہ بچہ کے چلنے کے اندیا یا آم مٹا میں رہا  
تو سمجھ لیا جائے۔ کہ بچہ کی ماں کو ضرور رحم وغیرہ کی کوئی بیماری ہے۔ ایسی عورت کے  
رحم کے مولعہ یا اس کے دودھ کا مضر اثر ہوا کے ذریعہ تندرست عورت میں اثر کر جاتا ہے



اسی اثر کا نام پرچہ مین ہے۔ بسا اوقات اس مضر اثر سے شیرخوار بچے (جیسا کہ ہمارا مشاہدہ ہے) ضائع ہو جاتے ہیں۔ ایک یہ رسم بھی عورتوں میں ہے کہ جب کوئی غیر عورت زچہ خانہ میں داخل ہوتی ہے تو وہ سب سے پہلے محل آگ پر ڈالتی ہے۔ انکا اعتقاد ہے کہ اگر ایسا نہ کریں تو باہر سے آنے والی عورت کی تھان بچہ مین اثر کر جاتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک مہم ہے مگر اس کی بھی اصلیت ہے۔ محل جلانے سے زچہ خانہ کی ہوا کی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کے مضر اثر سے تندرست عورت محفوظ رہتی ہے۔ اگرچہ اس قسم کی رسم غلطی یا وہم کے طور پر ادا ہوتی ہیں اور قدرتی طور پر انہیں حفظانِ صحت مضر ہے مگر یہ بات کہ یہ واقعی حفظانِ صحت کی تدبیر بن میں عمیق نہیں لائی جاتی۔

### ہندوستان اور انگلستان کا مقابلہ صحت میں

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اموات و امراض کی کثرت ملک کی زیادہ آبادی پر ہوا کرتی ہے لیکن یہ ہر شاہدہ کے برخلاف پایا جاتا ہے۔ کیونکہ ساتویں صدی عیسوی میں لندن کی ۸ لاکھ آبادی میں سے فی ہزار ۴۲ آدمی مرتے تھے اب چالیس لاکھ کی آبادی فی ہزار ۲۱ آدمی مرتے ہیں۔ وسعتِ قبہ کے لحاظ سے ہندوستان کی آبادی کی مقدار کم ہے تاہم ہر سال نسبت انگلستان کے یہاں فی ہزار دس پندرہ آدمی زیادہ ہی ضائع ہوتے ہیں۔ ممالکِ مغربی و شمالی میں بحسابِ اوسط فی ہزار آبادی میں ۳۳۔ اور بعض مقامات میں ۴۰ سے ۵۰ تک بھی اموات و قوتِ عمین آتی ہیں۔ فی الواقعہ انگلستان کی نسبت یہہ تعداد بہت ہی بھاری اور خوفناک ہے۔ حالانکہ ملک انگلستان نہایت مرطوب اور زیادہ تر سرد و برفانی ہے۔ وٹمن و صوب اور روشنی بہت کم ہوا کرتی ہے۔ ہر وقت کتر ہرست ہے۔ کوئلہ اور مٹی کے تیل کی کاتین کھوی جاتی ہیں۔ چمڑے کے



کارخانے بکثرت ہیں۔ اسی قسم کے آؤر کئی کام کئے جاتے ہیں جو سراسر مضر صحت ہیں باوجود اس قسم کی خرابیوں کے وہاں کے باشندوں کا صحیح و تندرست رہنا اور قوی الجذہ تنومند اور طویل العمر ہونا صرف قوانین حفظ صحت کی پابندی کا نتیجہ ہے۔ ملک ہندوستان نہایت خوشگوار اور کم مرطوب ہے جس میں دھوپ اور روشنی خاطر خواہ ہے۔ یہاں نہ کوئی ایسے کارخانے جاری ہیں جو مضر صحت ہوں اور نہ کوئی تندرستی کے مغل کام کیا جاتا ہے مگر پھر بھی ہندوستان میں تنگدستی کے علاوہ بیماری اور موت کی افراط ہے۔ یہ صرف جہالت کی وجہ سے تو اعداء حفظان صحت پر عمل نہ کرنے کا پھیل ہے۔

۱۸۸۱ء کی مردم شماری کی رپورٹ کے ملاحظہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انگلستان میں ۱۸۳۸ء سے ۱۸۸۱ء تک ہر سال فی ہزار کس ۲۰.۶۳ سے ۲۲.۶۷ تک اوسط تعداد اموات ہوئی۔ ۱۸۸۳ء کے اندر تعداد اموات فی ہزار کس صرف ۱۸ تھی جن میں سے فی ہزار مردہ ۱۹۶- اور فی ہزار عورت ۱۶۸ امرے۔ لیکن صرف پنجاب میں اوسط تعداد اموات ۱۸۸۱ء کے اندر ۲۰ کس فی ہزار ہوئی۔ اور ۱۸۸۱ء میں ۳۹ اور ۱۸۸۱ء میں ۳۸۔ ۱۸۸۱ء میں ۳۰۔ انسانوں کی جائیں تلف ہوئیں جن میں سے فی ہزار ۲۹ مرد اور فی ہزار ۳۱ عورتیں ہیں۔ اگر مذکورہ بالا سنیں پر غور کیا جائے تو انگلستان اور ہندوستان کے باشندوں کی اوسط عمر اور تعداد اموات کا تخمینہ بخوبی کیا جاسکتا ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ ملک ہندوستان میں تعداد اموات انگلستان کی نسبت بہت زیادہ ہے اور یہ نہ پادنی اگر موسم کے متعلق ہے جو بالکل معتدل ہوتا ہے اور کوئی اثر و بانی ہوا کا نہیں ہوتا ہے لیکن جب سم غیر معتدل ہوتا ہے اور و بانی مہلک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں تو تعداد



اموات میں غیر معمولی کثرت ہو جاتی ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ انگلستان یا یہ امریکا سے ہمیشہ محفوظ رہتا ہے۔ بیشک وہاں بھی بائیس ہیلیٹی میں مگر گاہ گاہ اور ہندوستان میں بے دریغ چکی وجوہات ظاہر ہے کہ انگلستان کے باشندوں کی زیادہ تر توجہ حفظان صحت کی طرف ہے جن کے مکانات سکونت بہت عمدہ پاکیزہ اور مصفا ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے ہندوستان کے بڑے بڑے شہروں کے سکونتی مکانات نجاست آلودگی۔ گند کی۔ نامصفا اور ناپاکی میں شہرہ آفاق ہیں۔ قصبات دوپہا کے باشندے بھی مصفا کا بالکل خیال نہیں رکھتے۔ جسکا اذیت ثبوت یہ ہے کہ جب کمشنر حفظان صحت پنجاب اپنی دیکلی رپورٹ میں تحریر فرماتے ہیں کہ ہفتہ مختصر ۱۲ ستمبر ۱۸۹۱ء میں پنجاب میں ۵۶۷ موتیں سیفینہ سے وقوعیں آئیں جن میں سے ۸۱ پنجاب کے بڑے بڑے شہروں میں تھیں اور ۴۸۶ دیہاتی حلقوں میں۔ جس طرح مہات میں کھلی ہوا کی آمد و رفت ہے اگر مصفا بھی ہوتی تو ہرگز نہ نتیجہ ظہور میں نہ آتا۔

انگریزی فوجیں جب مصفا کا کامل انتظام تھا تو فی ہزار ۶۹ آدمی ضایع ہوتے تھے مگر اب مصفا کی نگرانی سے فی ہزار ۱۲ یا ۱۴ آدمی فوت ہوتے ہیں۔ شہرہ کی سالانہ رپورٹ سے واضح ہوتا ہے کہ اس سال فی ہزار فوج ہندوستانی میں صرف ۱۳ سپاہی ضایع ہوئے۔

## حفظ صحت کا علم کیونکر حاصل ہو سکتا ہے؟

ہم نجوبی جانتے ہیں کہ گورنمنٹ کسی نہ سببی اور ذاتی معاملات کی حقیقی صلاح میں بروستی نہیں کرتی۔ لیکن ہمارے تقسیم آئین و قیاسی خیالات اور باطل توہمات کبھی دور نہ ہونگے جب تک کہ قانونی کارروائی نہ کی جاوے گی۔ حفظ صحت کے فوائد سے جس قدر



لوگوں کو آگاہ کرنا بالکل بجا نہیں کیونکہ اگر مادر بہر بان اپنے عزیز بچے کو نایدہ کی غرض سے زبردستی تلخ و ادیتی ہے تو جبر اور بے رحمی میں داخل نہیں سمجھا جاتا۔ ہم جانتے ہیں کہ بے لازم و قوانین میونسپل کمیٹی میں اب بھی بعض دفعات موجود ہیں جن کے رویے میونسپل کمیٹیوں کے انتظام کو گرفتار کر سکتی ہیں جو امور مضر صحت عامہ کے متعلق ہوں مگر بعض اوقات ممبران میونسپل کمیٹی کی کم تو بھی ہے کہ وہ ایسے امور میں سہل انگاری کر جاتے ہیں۔ اور کبھی اس وجہ سے کہ بائیں لازم باب میں خود نامکمل میں حفظ صحت کا کل انتظام نہیں ہو سکتا۔ اگر قواعد مذکورہ کے اجرا کو گورنمنٹ قانوناً مناسب نہ سمجھو تو حفظ صحت کے قواعد کو تصبباتی و دیہاتی مدارس کی تعلیم میں داخل کر دے تاکہ گند کی اور نجاست کی حقیقت اور مضر اشیاء کی تاثیر کی اہمیت طبیعت میں متاثر ہو جاویں اور لوگ خود بخود معلوم کر لیں کہ نامناسب مکانات میں نہا۔ تصببات و دیہات کی بگڑی ہوئی ہوا میں سانس لینا۔ نامصاف پانی کا پینا۔ ناپاک مین پر بود و باش کرنا۔ غلیظ تغذیہ وغیرہ ناموافق غذا کا کھانا۔ اور دیگر زندگی کے موقوف علیہ امور پر نہ چلنا تو خرابی صحت کا ہے اور قواعد مجوزہ پر عمل کرنا موجب سلامتی کا ہے۔ حفظ صحت کے لئے نیک چلنی۔ پرہیزگاری۔ حسن خلاق کا ہونا بھی لازم ہے۔ کبھی کوئی قوم صاحب قتال معزز۔ ممتاز اور متمول نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ قواعد صحت عامہ کی پابندی کے علاوہ دینداری۔ حسن خلاق۔ راستی اور میان روی میں کامل طور پر ترقی نہ کرے گی۔ اسکی بناء قائم کرنے کے لئے خورد سالی میں بھی تربیت دینی اور حفظ صحت کی تعلیم سے مستفید ہونا لازمی ہے۔

اگرچہ ہر ایک شخص کا میلان طبع ہی ہے کہ میں بیماری سے ہمیشہ محفوظ رہوں صحت



اور تندرستی کے ساتھ تمام زندگی بسر کروں مگر مضر صحت اسباب کی عدم واقفیت کے سبب مجبور ہے کوئی چارہ نہیں کر سکتا۔ جب ایک شخص جانتا ہی نہیں کہ یہ چیز اس کے لئے خون ناک ہے تو وہ اس سے بچنے کے لئے ہرگز کوشش نہیں کرتا۔ دیکھو بچہ۔ مانیپ سے بے تکلف کیلتا ہے اس لئے کہ وہ اس کو ایک خوبصورت چیز سمجھتا ہے اور اس کی مضریت سے واقف نہیں۔ ایک ناما آدمی جو اس کی مضریت واقف ہے اس کے کوسوں بھاگتا ہے۔ اور اس کی جان کا دشمن ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جو بزرگ مضر صحت اسباب سے واقف نہیں وہ ان کے دفعیہ میں بھی کوشش نہیں کرتے بلکہ ان کے نزدیک اس قسم کے قواعد لا حاصل اور فضول ہوا کرتے ہیں۔ جب تعلیم کے ذریعہ سے ہر ایک طریق کو بخوبی سمجھ لیں گے تو بیشک حفظ صحت کے کل امور کو خوشی و رغبت سے قبول کر لیں گے اور اپنے فاسد عقائد سے باز آویں گے۔ جس سے وہ آج عدم واقفیت کے سبب مہلک و بائی امراض و عجز کو تقدیر کی جانب منسوب کرتے ہیں۔ چھپک کو دیوی مانتے ہیں۔ کچھ یہ ضرور نہیں کہ علم حفظ صحت سے وہی شخص واقف ہو جو لکھنا پڑھنا جانتا ہو۔ بلکہ ہر ایک شخص اس علم کے مسائل کو دوسروں سے سنا کر واقف ہو سکتا ہے۔ دنیا میں ہر ایک شہر کے پیروں کا فرض ہے کہ اپنے اپنے مذہب کے مسائل کو سیکھیں۔ لیکن یہ مشاہدہ اور تجربہ کے برخلاف ہے کہ دنیا میں کل افراد انسان عالم فاضل ہی ہوں بلکہ ہر ایک مذہب میں ایک خاص فرقہ معین ہے جو حکام تعلیم کے ذریعہ ہی ہوتا ہو۔ ہندوؤں میں برہمن یا پنڈت ہیں جو کونسا تعلیم کے ذریعہ ہندوؤں میں غلط فہمی پائی ہو اس کا کام ہے۔ اسی طرح یونانیوں میں پادری جو اسی کام کے لئے مخصوص ہیں۔ اگرچہ خاص فرقہ تعلیم کے ذریعہ ہی ہے تو بد اخلاقی کا بعد زور ہو جاتا کہ جیل قانون میں مجسروں کے لئے جگہ باقی نہ رہتی اور انسان حیوانوں سے بدتر ہو جاتے



اسی طرح اگر ہمارے رفیقاں حفظان صحت کا عمدہ انتظام نہ کریں گے تو ممکن ہے کہ شہر اور جڑجاویں اور قبرستان اور مرگہٹ آباد ہو جائیں۔ ہمارے ملک میں تعلیم یافتہ لوگ بکثرت ہیں اور تہذیب اخلاق و اصلاح طریق تمدن و معاشرت کے بارے میں کئی انجمنیں قائم ہیں اگر وہ چاہیں تو بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مگر افسوس کی بات ہے کہ ہمارے ملک کے تربیت یافتہ لوگ اور مہذب و اعلیٰ حفظ صحت کی اغراض کو مطلقاً ادا نہیں کرتیں اور نہ کوئی خاص سوسائٹی اس غرض کے لئے مقرر ہے جو قوانین اصول صحت کی نگرانی کا انتظام کرے۔

میری غرض اس طول طویل تمہید سے یہ ہے کہ ہر ایک بارعب اور سرگروہ شخص پر لازم ہے کہ اپنی برادری اور قوم میں قوانین حفظ صحت اور مضر صحت کی اشاعت کریں۔ واعظ مولوی اور کھٹا کرنے والے پنڈت مجمع عام میں مسائل نہرہی کے بیان کے بعد حفظ صحت کے فوائد بیان کریں دیہات کے منبر و پٹواری۔ مدرس اور قصبہ کے چودہری اور محلہ دار بھی اس کام کے لئے موزوں ہیں اور سب بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ حفظ صحت کے مسائل لازمی طور پر تعلیم میں داخل کئے جائیں۔ اگر کسی جیسے سرشتہ تعلیم اس کام لازمی کرنا مناسب سمجھو تو آپ اختیاری مضمون کے طور پر اسکو تعلیم میں داخل کر کے۔ حفظ صحت کے مسائل اب بھی اختیاری طور پر تعلیم میں داخل نہیں مگر وہ بالکل کافی ہیں۔ بہر حال ہماری غرض یہ ہے کہ جس صورت سے ممکن ہو اسکی عام اشاعت کی جائے تاکہ لوگ اسباب مضر صحت کے دفعہ میں خود کوشش کریں اور گورنمنٹ کی امداد کے محتاج نہ رہیں کیونکہ جب تک ہم اپنی زندگی کی ضرورت سے خود وقعت نہونگے ہمارے میں گورنمنٹ کی مدد سے کیونکہ خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔



ہم لکھ چکے ہیں کہ گورنمنٹ ہماری ہر ایک ضرورت یا کوپوریشنیں کر سکتی ہیں لیکن  
 پھر بھی غنیمت ہے کہ وہ شفیق والدین کی طرح ہماری ضروریات کو محسوس کر کے خودی  
 مہربانی سے انکا انتظام کرتی ہے۔ صغیر سنی کی شادی ہماری نسل کے لئے ایک  
 خوفناک بیماری تھی۔ گو ہم تو اسکو خوفناک نہیں سمجھتے تھے مگر قانون قدرت اعلیٰ  
 حفظ صحت کی قدر جاننے والی گورنمنٹ نے خود ہی ہماری بیماری کو محسوس کر کے  
 اس کا تدارک کیا اور اس کے اسناد کے لئے قانون ہم بستری پاس کر دیا۔ یہ  
 گورنمنٹ نے اپنی رعایا کے ساتھ ایسا حسن سلوک کیا کہ کوئی طبیب حاویق نہیں  
 کر سکتا۔ سر دست رعایا اس قانون کے مخالف ہے کیونکہ وہ اس کے فوائد  
 سے آگاہ نہیں۔ مگر غصہ سب ایک ہی بات آئے والا ہے کہ خود لوگ اس کے فوائد  
 آگاہ ہو جائیں گے اور اس کی قدر کریں گے۔ قانون سستی کو ابتداء میں سب  
 اہل ہنر و برآ جانتے تھے اور سمجھتے تھے کہ یہ ہمارے مذہب میں اہل ہے۔ لیکن  
 اب خود سمجھ گئے ہیں کہ یہ وحشیانہ رسم موقوف ہی کرنے کے قابل تھی۔ سطح قانون  
 ٹیکس ابتداء میں ناگوار تھا۔ بامیں اپنے بچوں کو کیسی نیٹروں سے ایسا چھپاتی تھیں  
 کہ گویا اہل کافر شہر سے آگیا۔ محلہ داروں اور منبر داروں کو جو ٹیکے کی اشاعت میں مدد  
 دیا کرتے تھے انعام اور سندیں دی جاتی تھیں پھر بھی کامیابی شکل تھی۔ لیکن اب عام لوگ  
 ٹیکے کو فوائد آگاہ ہو گئے اور سمجھ گئے کہ انکو عزیز بچہ کی زندگی اسی میں ہے اور جس ہی یار  
 کو بچہ بچہ کی سکھالی سمجھتے ہیں انکی جان و تن میں ہے جب یہ غلط فہمی رفع ہو گئی اور کہہ کر فوائد  
 ہو گئے تو لوگ آرزو کو ساتھ لے گئے۔ تم میں اور عجیب نہیں کہ بہت جلد وہ مانہ آجائے کہ لوگ ٹیکے کو تمام مفاد  
 خود ادریں غرض جب تک لوگ کسی چیز کی اہمیت آگاہ نہیں ہوتے اس کے افشاء



کرنے پر رغبت نہیں کرتے۔

## آزادی صحت کی مویدہ ہے

۱۸۸۶ء کی سالانہ رپورٹ سے واضح ہوتا ہے کہ اس سال ہندوستان کے جیلخانوں میں فی ہزار ۳۱ سے زیادہ قیدی فوت ہوئے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ میدان کی آب ہوا اور آزادی صحت کے لئے کس قدر ضروری ہے۔

## صاف پانی پر صحت کا مدار ہے

جناب صاحب سینیٹری کسٹرن پنجاب اپنی ۱۸۸۶ء کی رپورٹ میں تحریر فرماتے ہیں کہ خاص لاہور میں ۱۸۸۶ء سے ۱۸۸۹ء تک فی ہزار کس ۶۰۔۱۔ اور گرد و نواح میں فی ہزار ۴۴۔۳۔ آدمی مرض ہیضہ سے مرے۔ یعنی سالانہ سے مذکورہ میں نسبت گرد و نواح کی لاہور کے اندر ہیضہ سے سترہ چار دات اموات وقوع میں آئیں۔ لیکن جب سے لاہور میں نلکے کے ذریعہ سے عمدہ پانی دستیاب ہونے لگا ہے اور بازار و مکانات کس قدر کشادہ ہو گئے ہیں جس کے باعث ہوا کی آمد و رفت کا رستہ قدرے کھل گیا ہے مرض ہیضہ و دیگر امراض میں از بس تخفیف ہو گئی ہے۔ چنانچہ ۱۸۸۲ء سے ۱۸۸۶ء تک خاص لاہور میں ہیضہ سے فی ہزار ۶۰۔۱۔ اور گرد و نواح ۴۴۔۳۔ آدمی مرے یعنی صرف نفیس اور عمدہ پانی کے استعمال سے خاص لاہور میں نسبت گرد و نواح کی اموات ہیضہ میں چھ گنا کمی ظہور میں آئی۔ خصوصاً ۱۸۸۱ء میں ۵۱۹۳۔ اموات اور ۱۸۸۶ء و ۱۸۸۸ء دونوں سالوں میں ۶۰۹۔۶۔ اموات وقوع میں آئیں جن میں سے ۸۰۔۶۔ اموات اسہال و پیچش سے تھیں اور انہی دو سالوں کے اندر امرتسر میں اسہال و پیچش سے ۱۰۵۲۔ آدمی مرے۔ علیٰ ہذا القیاس کلکتہ میں بھی جہاں آب رسانی کے لئے نلکے ہم پہنچائے گئے ہیں اور عام لوگ کثرت سے



اس عمدہ پانی کا استعمال کرتے ہیں ہیضہ کا نام و نشان ہی نہیں ہے۔ جو لوگ نلکے کی عدم موجودگی سے کنوؤں، جھیلوں اور تالابوں کا سیلا پانی پیتے ہیں وہ ہیضہ کے لئے ہر وقت مستعد رہتے ہیں۔ انکے گھر ہیضہ کا خاص مسکن قرار دئے گئے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ موسم سرما میں بھی اس موذی مرض کے پنجہ سے نجات نہیں پاسکتے صادق الاحباب بہاولپور کے مطالعہ سے معلوم ہوا کہ دیاست کے قصبہ احمد پور شرقیہ اور اسکے گرد و نواح میں آجکل (۱۰ دسمبر ۱۹۸۹ء میں) ہیضہ پھیلا ہوا ہے۔ یہ بدیہی مشاہدات ہیں جسے صاف ظاہر ہے کہ خراب پانی کا استعمال کرنا خاص سبب اس مرض کا ہے۔ انہی واقعات کے مشاہدہ سے مہذب و دوراندیش آدمی اکثر شہروں میں صاف پانی کے بہم پہنچانے میں کوشش کر رہے ہیں۔ لیکن جہاں نلکوں کا بہم پہنچانا ممکن نہ ہو وہاں اور کئی ترکیبوں سے (جسکا ذکر اپنے موقع پر آئیگا) پانی صاف کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔

**اب فراغور کیجئے** کہ صرف ایک صاف پانی کے استعمال سے (جیسا کہ لائے ہو اور کلکتہ کی مثالوں سے ظاہر ہے) بیماری کا کقدر رک جانا ثابت ہوا ہے۔ اگر حفظان صحت کے دوسرے قوانین بھی پورے طور پر عمل میں لائے جائیں تو بیماری کی بیج کنی فرین قیاس ہے۔

**انسان دوسرے حیوانات کی نسبت کیوں زیادہ بیمار ہوتا ہے**  
جب انسان قواعد صحت اور مذہبی اصول کا پابند نہیں رہتا تو ہزاروں عیبوں کا شکار ہو جاتا ہے جس سے وہ ہمیشہ حیوان مطلق کی نسبت زیادہ تر بیمار رہتا ہے۔ حیوان مطلق اکثر امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ قدرت نے انسان میں دو طاقتیں ودیعت کی ہیں۔ ایک فطری طاقت اور یہ مبداء فیاض سے حسب تقضار نوعیت ہر ایک ذی روح کو

اگر کسی کو یہ بیماری جانتا ہے تو صرف حضرت انسان کی بدولت ہو سکتی ہے۔



مختلف مقدار میں عطا ہوئی ہے۔ دوسری روزمرہ کا تجربہ۔ مشاہدہ اور غور و فکر کی استعداد۔ جس کے ذریعہ سے مفید اور غیر مفید شے کی شناخت فوراً کر سکتا ہے۔ نجوم کسٹری فلاسفہ و دیگر علوم کی واقفیت سے ہر ایک شے کے حسن و قبح سے ماہر ہو سکتا ہے۔ حکمائے ان دونوں کی تاثیر سے اس قسم کے قواعد صحیحہ تجویز کئے ہیں کہ جنہر باضابطہ عمل کرنے سے آدمی کبھی بیمار نہیں ہو سکتا۔ خدا نے انسان کو یہ شرف و فضیلت عطا فرمائی ہے کہ وہ با اختیار ہونے کی وجہ سے قوانین مجوزہ حکمائے جسمانی و روحانی اور قانون فطرت کے موافق برابر کلدر دانی کر سکتا ہے اور اسکے برعکس بھی چل سکتا ہے۔ مگر یہ قابلیت حیوان مطلق میں مطلق نہیں۔ یہ کبھی اپنی فطرت سے ذرہ ہی قدم باہر نہیں کر سکتا۔ یہ منشی اشیاء کا استعمال نہیں کرتا۔ خوراک صاف اور عمدہ وقت معینہ پر کھاتا ہے۔ گھوڑے کو دیکھئے خواہ کیسی ہی خراب گھاس اسکے آگے ڈال دو اپنے ہونٹوں کی خدا داد طاقت سے صاف اور موافق طبیعت تنگے چن لیتا ہے باقی کو منہ ہی نہیں لگاتا۔ اگرچہ چاروں تہاں پر ہو گا کھڑا ہے مگر ناموافق غذا نہیں کھاتا۔ حیوان گرم سرد موسم میں یکساں رہتا ہے۔ ترقی نسل کے لئے وقت معینہ پر مباشرت کرتا ہے۔ غرض اسکا ہر ایک فعل فطرت کے موافق ہوا کرتا ہے۔ انسان کی بڑی بد قسمتی ہے کہ باوجود حقوق فطری و جمہوری قواعد کے اپنے جسم کو گرم و سرد ہوا میں خدا عند الہ سے زیادہ رکھتا ہے۔ ثقیل ناموافق اور لطیف غذا کے کھانے میں مطلق تمیز نہیں کرتا۔ منشی اشیاء کے استعمال سے قانون فطرت کو توڑتا ہے۔ موافق لباس کے نہ پہننے سے جسم کی ساخت کو بگاڑتا ہے۔ اخراج خون زیادہ استفراغ و قہاس اور تنگ و تاریک مکان کی سکونت سے اسلی مزاج کو



بگاڑ دیتا ہے۔ زیادہ خواب آرام طلبی سے اپنے کاموں میں نقصان پہنچاتا ہے۔ اور عین عتقوان شباب میں کثرت مباشرت سے جسم کی اصلی طاقت کو ضائع کر دیتا ہے۔ شراب کی کثرت استعمال سے چند لمحہ کے خط نفسانی کے لئے خدا داد نعمت صحت کو تباہ کر دیتا ہے۔

عین عتقوان شباب میں کثرت مباشرت سے زوال طاقت جسمانی کے علاوہ قطع نسل کا بھی اندیشہ ہے۔ بچے ام کی گہلی زمین میں گاڑ دو گے تو وہ اگے گی تو ضرور مگر چند ہی روز میں مر جیا کر فنا ہو جائیگا۔ اگر کسی وجہ سے قائم ہی رہی تو اصلی کمزوری کے سبب اس کا پہل نسل پڑانے کے قابل نہیں ہوگا۔ یہی حالت کم سنی کی اولاد کی ہے۔ کثرت استعمال شراب سے جو مضر اثر انسان کی صحت پر پڑتے ہیں وہ تو ناگفتہ بہ خدا دشمن کے بھی نصیب کرے۔ انکے علاوہ مالی نقصان کا صدر یہ بھی کچھ کہ جان خرچ نہیں۔ شراب کی قیمت علیحدہ دینی پڑتی ہے۔ شرابی اپنا کام ٹھیک وقت پر نہیں کر سکتا۔ اگر ملازم ہے تو ملازمت سے دستبردار ہونا پڑتا ہے۔ اجرت پیشہ ہے تو روزانہ آمدنی کو بھیتا ہے۔ اس کے لواحق جبکی اوقات بصری کا مدار اسی کی آمدنی پر ہے ہو کر مرنے ہیں۔ یہی حال ہنگ۔ جرس۔ انیون۔ چاندو و دیگر منشی اشیا کا ہے کہ انہی نقصان مایہ و دیگر شہادت ہمسایہ۔ یہ بیمار یان ہیں جو ہم اپنے لئے بڑی گران قیمت دیکر خرید کرتے ہیں۔

تو بخوبی متنبہ کر دی کہ باکئی نظری

بخدا کہ وہ جب آمد ز تو استرازا کردن  
غرض گران قیمت تجربہ اور بیش بہا قانون قدرت کی قدر نہ کرنے سے انسان  
اپنی صحت اور اپنی نسل کو بگاڑ لیتا ہے اور سچے مذہب اور ہمتا ہے مگر اس وقت جبکہ



مذہب کچھ فائدہ نہیں دیتی۔

اگیا وقت بہرہ آتا نہیں

سد عیش و ران دکھاتا نہیں

## بیماری کی نسبت عوام الناس کے خیالات

بعض اوقات انسان کی ذات پر اس قسم کے عوارض عارض ہوتے ہیں کہ جنہیں انسانی طاقت کا اثر بالکل ظاہر نہیں ہوتا جس سے عوام الناس کا پختہ اعتقاد ہو جاتا ہے کہ صحت کا وجود اور امراض کی تکالیف اور موت کا ظہور ہماری فطرت کے لئے حسب مقتضایہ وقت ضروری ہے۔ جو کچھ نیک و بد واقع ہوتا ہے اللہ کے حکم سے ہوتا ہے۔ دیانی مہلک امراض کو مرضی مولے تصور کرتے ہیں۔ اگرچہ زندگی و موت کے معاملات کو خلاق الہی نے اپنے اختیار و قبضہ قدرت میں رکھا ہے لیکن جو حرکات ناشائستہ ہم سے صادر ہوتی ہیں خداون سے بیزار ہے اور ان کے لئے ہم خود جوابدہ ہیں۔ خدائے ہمیں حکم نہیں دیا کہ ناپاک پانی پیو۔ ناصاف ہوا کا استشق کرو۔ دن بھر سوئے رہو۔ خام اور نفیل غذا کھاؤ۔ سیلے کھیلے کپڑے پہنو۔ گرمی سردی سے اپنے جسم کی حفاظت نہ کرو۔ تنگ و تاریک مکانات میں سکونت رکھو۔ کوڑے اور نجاست کے انبار لگاؤ۔ یہ سب باتیں تو انسان کی اپنی مرضی سے ہوتی ہیں اس میں خدا کا کچھ دخل نہیں ہے۔ اگر ایسے فعال میں قدرت کا دخل ہوتا تو لازم تھا کہ خبگلوں کی آب و ہوا اور آبادی کے تنگ و تاریک مکانات کی آب و ہوا مساوی ہوتی حالانکہ یہ بات بالکل نہیں۔ آبادی سے بہت دور فاصلہ پر جو پانی ہوتا ہے نہایت صاف شفاف اور شیریں اور صحت بخش ہوتا ہے۔ اور ہوا تروتازہ و فرحت افزا قوت بخش تنگ و تاریک مکانات اور بچ در بچ کو چون کی ہوا کی نسبت ہزار بلکہ لاکھ درجہ بہتر ہوتی



ہے۔ اگر غور کیا جائے تو درحقیقت ہمارے ہی ناپاک باتھون نے اسکو نہر آلود و ناپاک بنا رکھا ہے۔ انسان کی محب بیوقوفی ہے کہ اپنی خرابی کو خدا کی طرف منسوب کرتا ہے

جو برخواست لعنت برپایس کرد

ایکے مال مردم پلبیس خورد

یعنی مکاری اور دھوکے سے لوگوں کا مال تو آب مارتا ہے اور لعنت شیطان پر کرتا ہے بعض صرف سردی ہی کی تاثیر کے قایل ہیں کیونکہ اکثر ضعیف مجتہد نحیف البدن اشخاص ذرہ سی سردی لگنے سے بخار و زکام کھانسی وغیرہ امراض بارودہ بلغمیہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی ناتجربہ کاری سے سردی ہی کو امراض کی جڑ تصور کرتے ہیں۔ اس واسطے ہر ایک مرض میں ابو وغیرہ گرم محرک ادویہ کا استعمال کراتے ہیں۔ بعض اصحاب امراض کا موجب خرابی خون قرار دیتے ہیں بعض لوگ امراض کے ظہور کو دوسروں کے افعال تبیحہ کے نتائج کی سزا خیال کرتے ہیں۔ بعض وحشی اقوام کا خیال ہے کہ شیطان جن ہوت دیو پرست و دیگر ارواح خبیثہ کی بدولت دنیا میں عوارض پہلے ہیں گنڈا تنوید پوجا پاٹ اور منجموں کے مشورہ اور حاضرات وغیرہ روحانی طاقتوں سے اونکو رفع کرنا چاہتے ہیں۔ اس قسم کے جاہلانہ خیالات زمانہ قدیم سے چلے آتے ہیں حکیم ہیوگرلیس نے جو مسیح سے چار سو برس پیشتر گزرا ہے ایسے توہمات کی بخوبی تشریح کی ہے اور ثابت کیا ہے کہ یہ سب عوارضات موسموں کے تغیرات اور خون کے جوش سے پیدا ہوتے ہیں جبکہ علاج اطباء کے ذریعہ کرنا ضروری ہے۔ اسی طرح قواعد حفظان صحت کا ماہر اور قانون قدرت کا واقف۔ طب یا بس کی ماہیت جاننے والا طبیب ایسے توہمات کا پابند نہیں ہو سکتا۔

کئی آدمیوں کا خیال ہے کہ ظان مکان سخت ہے اس میں جن ہوت رہتے ہیں جو



انسان اس میں سکونت رکھتے ہیں تب وہ یا کسی مورد فی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں یہ انکی سراسر حیرالت ہے۔ جو بے احتیاطی وہ اپنے ہاتھوں کرتے ہیں اور کائنات جن بہوت کے سر تو پتے ہیں اصل بات یہ ہے کہ جب مکان تعمیر کرتے ہیں تو ادنیٰ میں سے ملبہ لیتے ہیں جس مکان تعمیر کرنا ہوتا ہے اور پھر گڑھے کوڑا کرکٹ اور نجاست وغیرہ سے پر کرتے ہیں جب کائنات یہ ہوتا ہے کہ مکان کی ہوا ہمیشہ کے لئے خراب ہوتی ہے اور دوسرے امور حفظ صحت کی عدم پابندی جو مزید برآں ہوتی ہے بیماری پیدا کرنے میں سونے میں سو ناگے کا کام سے جاتی ہے۔ جاہل لوگ بجائے اسکے کہ حفظ صحت کی پابندی اور مکان کی صفائی کی طرف توجہ کریں مکان کے ایک کونے میں طاقچہ بناتے اور ادھر چرائی جلاتے ہیں اور پولوں کے سرے چڑھتے ہیں اور بچہ اعتقاد رکھتے ہیں کہ پیر یا جن بہوت جو اس مکان میں رہتا ہے اپنی پرستش سے خوش ہو کر سختی معاف کر دے گا اور مکان کے رہنے والے بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ جس مکان میں کوڑا کرکٹ بھرا جاتا ہے اگر اوس میں تازہ ہوا کی آمد و رفت ہو تو حضرت کا بہت عمدہ بدل ہو جاتا ہے۔ مگر افسوس ہے ہمارے مکانات ہی اس قطع کے بنتے ہیں کہ کبھی اونچیں تازہ ہوا کا گزر ہی نہیں ہو سکتا۔ خصوصاً لاہور کے مکانات نہایت ہی تنگ و تاریک ہیں کسی مکان میں صحن نہیں کہا جاتا جس سے تازہ ہوا کی آمد و رفت ہو سکے۔ اگر شہر کی تفصیل کر اگر لوگوں کو اجازت دیجائے کہ آبادی کو بڑا زمین تو لاہور کی آبادی کی بہت کچھ اصلاح ہو سکتی ہے۔

موجودہ زمانہ میں علمی ترقی کے سبب ہوا آب۔ خاک آگ۔ برقی طاقت۔ موسم جیوانی و نباتی مادوں وغیرہ امور کا پورا پورا امتحان ہو چکا ہے۔ پہلی بری عادات کے فوائد



نقصانات کی تاثیر انسان کے جسم پر واقع ہونے کے سبب بخوبی معلوم ہو گئے ہیں۔ اسی بنا پر اگر مختلف موسموں کے موافق تبادلہ گرم سرد ہوا کی درستی اور حیوانی و نباتی غذا کا اعتدال دیگر امور ضروریہ کو ملحوظ رکھا جاوے تو صحت کے قائم رہنے سے بیماری و غیر طبعی موت کبھی ہمارے پاس نہیں آسکتی۔ مگر بہت سے ایسے حالات ہیں کہ جنہیں انسان عمداً اپنی زندگی کو تلخ کر لیتا ہے۔ اگرچہ ہیضہ و غیرہ بعض مہلک و بانی امراض کے اصل اسباب سے ہرگز ابھی تک پورا پورا علم حاصل نہیں ہوا لیکن یہی حفظ و اتقادمین حتی المقدور کو مستحسن ہمارا فرض ہے۔

ابھی بہت سے جاہل پرانے فیشن کے آدمی ہماری آنکھوں کے سامنے موجود ہیں جن کا یہ عقیدہ ہے کہ چون چون اسباب حفظ صحت و سامان صفائی وغیرہ کو ترقی ہوتی جاتی ہے اور سیکر و بانی امراض میں ذرا فرق زیادتی پائی جاتی ہے۔ تنگ سستی اور افلاس بڑھتے جاتے ہیں۔ سچ بوجھ تو اسی کوڑے کرکٹ اور کچھ غلاظت میں کچھ برکت تھی۔ ان خیالات کی تردید ہم کیا کریں۔ ان واجب التعظیم بزرگوں کے لئے ہم اپنے تعلیم یافتہ نوجوانوں سے سفارش کرتے ہیں کہ انہیں معذور کہیں۔ مصرع اگلے وقتوں کے ہیں یہ لوگ انہیں کہہ نہ کہو۔ تبض لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ اس صفائی وغیرہ جدوجہد سے کیا حاصل کیا اگلے زمانہ میں لوگ جیتے نہ تھے؟ بلکہ دبا باری بیماریوں کا جو زور شور آجکل ہے پیشتر کبھی دیکھا نہ سنا۔ یہ خیالات ہی جہالت اور لاعلمی کا نتیجہ ہیں۔ اس زمانہ میں بد امنی کی یہ کیفیت تھی کہ ہم نے معبر آدمیوں کی زبانی سنا ہے کہ اگر کوئی شخص لاہور سے منگ کو جائے لگتا تو کہتے لوگ خوب گھلے مل کر روتے اور کہتے ”دیکھئے پھر زندگی میں کب ملاقات ہو“ گویا جیتے جی جنازہ رخصت کرتے تھے۔ ایک شہر سے دوسرے شہر میں کوئی اکیلا دو اکیلا



جلنے کی جرات نہ کر سکتا تھا۔ بدون قافلہ کے کوس بہر کا سفر ہی نمونہ سفر تھا۔ ایسی حالت  
کیونکر ممکن ہے کہ کسی شہر کے وہابی امراض کے حالات دوسرے شہر والوں کو معلوم  
ہو سکیں۔ برخلاف اسکے آج ڈاک۔ تار برقی۔ ریل۔ اخبار وغیرہ نہایت ہی سہل  
ذریعے خبر رسانی کے موجود ہیں۔ صاحبِ کُنِ شرفِ حفظانِ صحت کی ہفتہ وار (ویلی)  
ریپورٹیں ہی صحتِ دمرض کے حالات دریافت کرنے کے لئے کافی دوائی ہیں۔ مگر ہمارے  
پاس سکھوں کے عہد کی پیدائش و اموات کی کوئی ریپورٹ موجود نہ ہوتی تو ہم مقابلہ  
کرنے کے دکھا دیتے کہ امراض و اموات کی زیادتی کس زمانہ میں تھی مگر افسوس کہ اوس تاریک  
زمانہ کے حالات کسی طرح روشن ہی نہیں ہو سکتے۔

یہ سوال بھی کہ کیا اگلے زمانہ میں لوگ جیسے نہ تھے۔ اسی سوال کے دوسرے حصہ  
کے جواب سے حل ہو سکتا ہے مگر ہم کچھ زیادہ وضاحت سے کام لینا چاہتے ہیں۔  
لوگ جیسے توتے مگر آبادی میں یہ ترقی نہ تھی جو آج کل قد ابیرِ حفظانِ صحت کے اختیار  
کرنے کی وجہ سے ہو رہی ہے۔ ہر ایک شہر اور قصبہ کی آبادی میں روز افزون زیادتی  
ہو رہی ہے۔ لاہور ہی کی حالت کو ملاحظہ فرمائیے۔ کیا سے کیا ہو گیا۔ جا بجا قطعات  
غیر آباد پائے جاتے تھے اب ایک چہ ہر زمین خالی نہیں۔ گھاگم آبادی ہے۔ یہی وجہ  
ہے کہ عمارت اور زمین کی قیمت بڑھ گئی ہے اور رکانات کی اس قدر قلت ہے کہ جس مکان  
کا پہلے چار آنہ کرایہ تھا اب چار روپیہ ہے۔ ہر ہی ایک ایک مکان میں چار چار کنبے  
اور بیچے بستے ہیں۔ لاہور سے مزنگ کے سفر کا حال ہم لکھ چکے ہیں کہ کس مصیبت  
کا سامنا تھا۔ اسکی وجہ کیا تھی؟ یہی کہ لاہور میں دروازہ سے لیکر مزنگ تک آ جاؤ  
تھی اور بڑے بڑے گھنے چھاڑتے۔ صرف اوس جگہ دو تین ٹوٹی پھوٹی دکانیں



تین جہان اب انارکلی کا ہنا ہے۔ اسی کا نام انارکلی تھا۔ اب ہی انارکلی ہو گیا ہے  
بستی ہے اور کلکتہ کے عالی شان بازاروں سے ہمسری کر رہی ہے۔ علی ہذا القیاس  
دہلی دروازہ کے باہر تمام کھنڈری کھنڈر تھے آج وہاں لنڈا بازار بڑی شان و شوکت  
سے مینا بازار کا جلوہ دکھا رہا ہے۔ علی ہذا القیاس دیہات و قصبات کی آبادی میں  
بھی روز افزون ترقی ہے۔ ہمارا بیان صرف خیالات پر مبنی نہیں بلکہ اسکے لئے جو بات  
ہیں۔ اٹھارہ کی مردم شماری میں ہندوستان کی آبادی کچھ اوپر ۲۶ کروڑ تھی۔ ۱۹۱۱ء  
کی مردم شماری کی رپورٹ سے کچھ اوپر ۲۸ کروڑ معلوم ہوتی ہے۔ یعنی دس برس کے  
عرصہ میں دو کروڑ آبادی بڑھ گئی۔ یہ صرف قواعد حفظان صحت کی پابندی کا نتیجہ  
ہے۔ ڈاکٹر پارک صاحب دیگر مستند حکما کا قول ہے کہ وبائی امراض کے سوا اپنی صحت  
اور زندگی کو ہم مرضی کے موافق قائم رکھ سکتے ہیں۔ اول تو وبائی امراض بہت کم  
و قوع میں آتے ہیں اگر کوشش کی جائے تو انسان ان سے بھی بچ سکتا ہے۔

### حفظ صحت کے ضروری لوازم

حفظ صحت کے لئے انسان کو پانچ اوصاف سے ستھف ہونا ضروری ہے اول  
توانین صحت و مسائل طب سے واقفیت یا کسی تجربہ کار طبیب کی رفاقت۔  
دوم دو لہندی تاکہ معوی اور مفرح غذاؤں اور دوائیں باسانی مہیا ہو سکیں۔  
سوم صحت و تندرستی کی حفاظت میں کفایت شعاری کو دخل نہ ہو۔ چہارم  
فارغ البالی آزاد طبع ہو کسی کا پابند نہ ہو۔ پنجم شہوات نفسانی اور نفس امارہ پر  
قادر و غالب ہو کر وجب التکر اشیا کی جانب ہرگز رغبت نہ کرے اور ضروری استعمال  
خیرون کو ہاتھ سے جانے نہ دے۔ یہ پانچ اوصاف جو ہم نے بیان کیے سچ ہیں کہ ہر ایک



شخص کو حاصل ہونے دشوار ہیں۔ تجربہ شہادت دیتا ہے کہ دنیا میں ہر ایک شخص دو لخت نہ بنیں ہو سکتا اور نہ ہر وقت فارغ البال اور آزاد رہ سکتا ہے لیکن یہ تو ہر انسان کے اپنے اختیار میں ہے کہ حفظ صحت کا علم حاصل کرے اور شہوات نفسانی اور نفس مارہ پر قادر ہو اور وجب التکرار سے اجتناب کرے اور ضروری استعمال چیزوں کو ہاتھ سے نہ جانے دے۔

## میونی سپل کمیٹیوں کے فرائض

میونہیل کمیٹیوں کے فرائض میں داخل ہے کہ حفظ صحت کی تدابیر ایسے وقت میں اختیار کریں جبکہ ہوا معتدل ہو ورنہ جب ہوا بگڑ جاتی ہے تو ہر کوئی تدبیر کارگر نہیں ہو سکتی۔ ایک اخبار میں مہنے دیکھا کہ قصبہ دنیا ضلع گورداسپور کی میونہیل کمیٹی نے وہاں کے اسپتال اسسٹنٹ ڈاکٹر گنڈو رام کے مشورہ سے عین موسم سرما میں حفظ صحت کا کافی انتظام کر دیا۔ اگر اسی طرح تمام کمیٹیاں خیال رکھیں تو موسمی بیماریوں میں بہت تخفیف ہو سکتی ہے۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ اکثر قصابات میں میونہیل کمیٹیوں کو ایسے مشورہ دینے والے آدمی کم میسر ہوتے ہیں جو حفظ صحت کے معاملات سے بخوبی واقف ہوں اور اس باب میں رائے سلیم رکھتے ہوں۔ صفائی کا انتظام اکثر داروغاؤں کی سپرد ہوتا ہے جو اس علم سے نا بلد ہوتے ہیں اور کو خود خیر نہیں ہوتی کہ ہمارے فرائض کیا ہیں۔ اگر داروغے اپنے فرائض سے واقف ہوں اور کسی امر کی نسبت سفارش کریں تو میونہیل اور کمی سفارش کرنے کو ہر وقت تیار ہیں اور اس مد میں کافی روپیہ خرچ کرنے کو موجود ہیں۔ اگر داروغاؤں کی عدم واقفیت سے مجبور ہیں جب وہ بانی بنجاریا قصبہ پہل جاتا ہے تو میونہیل کمیٹیاں دو تقسیم کرنے اور صفائی کی نگرانی پر اکثر دیکسی نیشنل کو مقرر



کر دیتی ہیں۔ حالانکہ یہ لوگ سوائے اسکے کچھ نہیں جانتے کہ ٹیکا کا سیاب ہو گیا یا نہیں  
داروغاؤں کو شاہرے معقوانے میں اگر اسی تخواہ میں ایک ہاسپٹل اسٹنٹ یا  
کسی تجربہ کار طبیب کی خدمات حاصل کی جائیں تو کمیٹیوں کو خاطر خواہ فائدہ ہو اور صفائی  
کا انتظام ہی عمدہ طور پر ہو سکے۔

## خاتمہ تہید

مذکورہ مصدر بیانات سے معلوم ہو سکتا ہے کہ حفظ صحت کا علم ہر فرد بشر کے لئے  
کیسا ضروری ہے اور اسکی عدم پابندی سے کس قدر نقصان اٹھانے پڑتے ہیں اور محکمات  
حفظان صحت کے قائم کرنے سے گو بنٹ کا کیا منشا ہے۔

حاصلہ اسکا یہ ہے کہ جو شخص قوانین حفظ صحت کو ملحوظ رکھے گا وہ کسی حکیم یا ڈاکٹر کی  
مداد کے بغیر اپنی صحت کو قائم رکھ سکے گا اور اپنی طبیعت کو اعتدال کے ایسے اندازہ  
پر رکھ سکے گا کہ آنیوالا مرض خود بخود دُرک جائے اور طبیبیوں اور ڈاکٹروں کی ناز برداری  
نہ کرنی پڑے۔

**طبیبیوں کا بھی فرض ہے** کہ بیمار کو سب سے پہلے حفظ صحت اور صفائی وغیرہ  
امور ضروری کی ہدایت کیا کریں۔ یہ بالکل بیفائدہ ہے کہ مرنے دم تک مریض کو قرح  
کے قرح پلا یا کریں۔ ہر ایک عضو کا فعل الگ الگ ہے۔ جب تک کسی عضو کو اس کے فعل  
میں امداد نہ دی جائے حصول صحت محال ہے مثلاً بھینپھرت کو ہر وقت تازہ اور خوشگوار  
ہوا کی ضرورت ہے جب تک اسے تازہ ہوا نہ پہنچائی جائے گی نظام صحت قائم نہیں  
رہ سکے گا۔ ہر چند شش کے بیمار کو معدہ میں دوا پہنچانے کو کچھ فائدہ نہ ہو گا اور سگوت تبدیل ہونا  
اسی فائدہ دینگی۔ یہ اطباء کی سراسر غلطی ہے کہ بیماری تو کچھ اور ہے اور دوا کرتے ہیں کچھ اور



گو شہد شیریں شکر فائق ست | کسی را کہ ستمو نبالایق ست

اصل بات یہ ہے کہ ڈاکٹر لوگ ہی ایسی باتوں کی قدر خوب جانتے ہیں ایسی طبیبات سے  
ناواقف ہیں۔ کیونکہ ڈاکٹروں کو یہ علم لازمی طور پر سکھایا جاتا ہے۔ اور ایسی طبیبیون  
کے ہاں یہ علم ہی مفقود ہے۔ علاوہ اسکے وہ اس طرف توجہ ہی نہیں کرتے  
اگر وہ اس علم سے مستفید ہونا چاہیں تو کتاب **معد حیات** اور **معد کافی** طور پر  
دے سکتی ہے کیونکہ یہ دونوں کے مذاق کے موافق ہے اسلئے کہ انگریزی رسائل کو ہندی  
لباس پہنانے کے علاوہ اس میں ذاتی تحقیقات بھی ہے جو اپنے ہی ملک کے متعلق ہے۔

تمہید سے بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ قواعد حفظانِ صحت کی پابندی نہایت ہی  
ضروری امر ہے کیونکہ چلنا پہرنا۔ دیکھنا بھالنا۔ صنعتِ حرفت۔ سرانجام امور دنیا و  
عقبی غرض کل امور کا انتظام صحتِ بدنی پر موقوف ہے اور صحت ہی سے جسم کے کل اعضا  
اپنا اپنا کام باقاعدہ کیا کرتے ہیں اگر ہوا۔ پانی۔ غذا۔ پوشاک۔ ریاضت۔ خواب۔ و  
بیداری وغیرہ کو درجہ اعتدال پر رکھا جاوے تو انسان کی صحت عمدہ رہ سکتی ہے۔  
انہیں کئی بیشی کے وقوع سے صحت میں خلل آتا ہے۔ ہم ان سب امور کا جو حفظِ صحت کے  
لئے ضروری ہیں ترتیبِ اردس مقالوں میں ذکر کرینگے۔ ان سب میں ہوا زیادہ تر  
ضروری اور مقدم ہے۔ پانی اور غذا وغیرہ کے بغیر انسان کئی روز تک زندہ رہ سکتا ہے  
مگر ہوا کے بغیر ذی روح چند ہی منٹ میں مرجاتا ہے۔ کسی نے بہت ہی خوب کہا ہے۔

قیامِ جسم خالی ہے نفسِ بر | ہوا پر ہے بنا اپنے مکان کی

کثرتِ ضرورت کے مطابق حکیم مصاحب نے تاک۔ حنجہ وغیرہ آلاتِ تنفس کو مری اور معدہ  
پر مقدم رکھا ہے تاکہ ہوا کے استنشاق میں ذرا بہرہی دقت و دشواری پیش آوے



اور نیز ہوا کو سب سے زیادہ بافراط پیدا کیا ہے یہ ہر جگہ اور ہر وقت موجود رہتی ہے جسکی تہ درتہ پر ہم چلنے پھرتے ہیں۔ یہ کثرت کی وجہ سے اسیر و غریب سب کو یکساں صفت اور بے قیمت اور بلا محنت و مشقت آسانی دستیاب ہوتی ہے۔ ہوا جیسی کہ ضروری ہے اگر دیگر ضروریات زندگی کی طرح بقیمت دستیاب ہوتی تو بہت ہی جلد کائنات کا انتظام درہم برہم ہو جاتا اور چند ہی روز میں دنیا کا خاتمہ ہو جاتا۔ الغرض ہوا امتیاز ضروریات زندگی پر مقدم ہے لہذا ہم ہی سب سے پہلے اسی کا بیان کرتے ہیں۔ مگر چونکہ ہوا کی تاثیر سے دوران خون بخوبی سرا انجام پاتا ہے اسلئے ابتدا میں دوران خون کا مختصر طور پر ذکر کرنا فائدہ سے خالی نہوگا۔

## دوران خون

اس امر سے ہر ایک شخص بخوبی واقف ہے کہ صرف خون کی صفائی پر زندگی کا مدا ہے۔ جب کسی وجہ سے خون کی صفائی میں غفلت کی جاتی ہے یا کسی زہر کے اثر سے خون گندہ ہو جاتا ہے تو انسان کی صحت میں ضرور خلل آ جاتا ہے اور خون کی اصلاح بخوبی نہونے پر زندگی سے مایوس ہونا پڑتا ہے۔ اسبوجہ سے دوران خون کا قائم رکھنا ضروری ہے۔ صاف و نفیس خون کے لئے قلب ایک مخزن مقرر کیا گیا ہے اور یہ مجوف عضو چھاتی کے اندر اولیٰ وضع پر واقع ہے جسکی نوک نیچے اور جڑ اوپر کی طرف ہوتی ہے اسی مناسبت سے اسکو عربی میں قلب کہتے ہیں۔ اس میں ہمیشہ حرکت انقباضی و انقباضی پائی جاتی ہے جو جوان آدمی میں بحالت صحت فی منٹ ۶۵ سے ۷۵ دفعہ ہوتی ہے اور بیماری کی صورت میں کم و بیش ہوا کرتی ہے۔ دل دائیں جانب سے بائیں طرف کو جو نکا دیکر دھڑکتا ہے جسکی تڑپ کان یا ہاتھ رکھنے سے بخوبی معلوم



ہوتی ہے اور اسی حرکت سے خون کی آمد و رفت ہوتی ہے جسکا اطباء کی اصطلاح  
 میں **منقبض** نام رکھا گیا ہے۔ اسکے دائیں اذن اور بطن میں سیاہ کثیف و ردیدی  
 خون اور بائیں اذن و بطن میں سرخ لطیف شریانی خون بکثرت پایا جاتا ہے اور دل  
 کے بائیں بطن میں سے ایک بڑی شریان اور بڑا نسلک بہت سی باریک شاخوں میں  
 منقسم ہو کر جسم میں منتشر ہو جاتی ہے۔ بعد ازاں ایک شریان درجہ بدرجہ نہایت  
 باریک ہو کر عروق شریہ میں تبدیل ہو جاتی ہے جسے دریدون کی شاخیں کہتی  
 شروع ہو جاتی ہیں۔ آخر بہت سی باریک دریدون کے ملنے سے ایک موٹی سی درید  
 بن جاتی ہے جو دل کے دائیں اذن میں کہلتی ہے۔ پس پیدائش کے بعد تا دم زست صفا  
 نفیس و سرخ خون شریانی اور عروق شریہ کے ذریعہ سے تمام جسم میں منتشر ہوتا رہتا  
 ہے۔ ہر جسم کے مختلف حصوں سے بہت سی جسمی کثافتیں اور مکدر سیاہ خون بادسوم  
 کے اجزاء وغیرہ بالائی و زیرین دریداجوف کے وسیلہ سے دائیں اذن القلب اور اسکے  
 بطن میں لوٹ کر واپس آتا ہے اور درید شریانی کے ذریعہ سے پھینپھڑے کے دونوں  
 اسفنجی حصوں میں جذب ہو کر شش کے عروق شریہ میں پہنچتا ہے جب انسان اندر  
 کو سانس پہنچتا ہے تو وہ سانس پھینپھڑوں میں پہنچتا ہے اور اسکی تمام خانہ دار  
 جلیوں میں جو ہزار ہا ہیں داخل ہو جاتا ہے۔ چونکہ پہلے ہی سے سیاہ خون غامد  
 جلیوں اور بناوٹوں میں پیلا ہوا ہوتا ہے اسلئے تازہ ہوا سے مستشقہ آتے ہی  
 سیاہ خون میں مل جاتی ہے اور اسلئے ملاقات میں ایک قسم کی حرارت پیدا ہوتی  
 ہے جسکو اطباء کی اصطلاح میں **حرارت غریزی** کہتے ہیں۔  
 چونکہ غلیظ خون میں کسبقد روہ کے اجزاء ہوتے ہیں اسلئے لوہی کی مقناطیسی



کشتہ سے تازہ ہوا میں سے پاؤں لپیٹ (اوکسجن) کا نامی مضر غلیظ خون میں  
 سنجذب ہو کر اسکی غلاظت کو علیحدہ کر کے خون کو صاف کر دیتا ہے اور واپسی دم  
 کے ہمراہ پاؤں سموم (کاربانک ایسڈ) بخارات آبی وغیرہ جسم کے بہت سے کثیف  
 اجزاء جو سیاہ خون کے ہمراہ رہنے میں باہر نکل جاتے ہیں تیس تازہ ہوا کے استنشاق  
 سے زندگی بڑھتی ہے اور برآمدگی دم سے تفریح طبع حاصل ہوتی ہے۔ چنانچہ حضرت  
 شیخ سعدی علیہ الرحمۃ کا قول ہے ”ہر نفسی کہ فردی رود مہجیات و چون  
 برمی آید مفتح ذات“ غرض اس قسم کے تبادلہ سے صاف خون شریان دریدی کے  
 ذریعہ سے دل کے بائیں اذن اور اس کے بطن میں چلا جاتا ہے اور وہاں سے اور طہ شریان  
 کے وسیلہ سے تمام جسم میں پہل جاتا ہے۔ اسی غرض سے صفائی خون کے لئے شریان  
 میں بیس ہزار ایک سو سو لہ مرتبہ صاف اور صفا ہوا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کسی  
 وجہ سے صاف ہوا میں نہ آسکے اور مکہ خون جون کا توں دل میں لوٹ جاوے تو  
 دل گہراتا اور طبیعت پریشان ہوتی ہے جیسا کہ کسی بد بودار اور غلیظ جگہ پر گزرنے  
 سے ظہور میں آتا ہے۔

## مقالہ اول ہوا کے پیمانہ میں

یہ چند اقسام پر مشتمل ہے۔  
 قسم اول صاف ہوا میں دم لینے کے فوائد

صاف اور پاک ہوا بھینپھڑدن کے لئے ایک قسم کی قدرتی غذا ہے جس طرح معدہ  
 کے واسطے روئی کا ہونا ضروری ہے اسی طرح بھینپھڑے کے لئے ہوا ضروری ہے



اگر ہوا میں کسی قسم کی کثافت شریک ہو جاوے اور خواہ وہ کثافت بذات خود مضر صحت ہو یا نہ ہو اس سے پھینپھڑوں کو غذا کم حاصل ہوتی ہے جس سے وہ بہو کے بہتے ہیں اور اپنا کام بخوبی انجام نہیں دے سکتے۔ پس خون کے زہریلا ہونے سے تمام جسم میں ضعف اور نقاہت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے موقع پر مریض کو عمدہ اور لطیف غذا کھلانا اور عدم اشتہا کی وجہ سے چوران وغیرہ مشہی دواؤں کا استعمال کرانا بالکل سفیدہ ہوتا ہے۔ بلکہ پھینپھڑوں کی عدم بروزش کی وجہ سے عارضہ بڑھتا جاتا ہے اور ہر ایک کوشش کا نتیجہ برعکس ظہور میں آتا ہے۔ مکانات کی ناپاک ہوا بھی اس ہوا کی معاون ہوتی ہے جو تین دفعہ اشتقاق میں آجلی ہو۔ ان دونوں سے پھینپھڑوں کی خرابی اور خون کی غلاطت ظہور میں آتی ہے کیونکہ قیام زندگی کے لئے پھینپھڑوں کو ہر روز بیس ہزار دفعہ خوراک کی حاجت ہوتی ہے اور عمدہ صرف دو دفعہ کی خوراک پر اکتفا کرتا ہے۔ ہر ہوا میں غیر اشیا کی موجودگی کا خیال نہ کرنا اور معمولی غذا پر زیادہ زور دینا بیوقوفی نہیں تو اور کیا ہے۔ مستعملہ پانی کے استعمال کو ہر ایک شخص نکر وہ اور بڑھا جاتا ہے۔ اور ایک دفعہ کلی کئے ہوئے پانی کو دوسری دفعہ استعمال میں لانا گوارا نہیں کرتا مگر بڑے منوس کی بات ہے کہ اپنی اور دوسروں کی چند مکسرٹ مستعملہ ہوا کو استعمال کرتے وقت کراہت نہیں آتی۔ حالانکہ جو ہوا سانس کے ساتھ ایک دفعہ بدن سے خارج ہو جاتی ہے وہ دوسرے فضلات مثلاً بول و براز کے مساوی ہے۔ کیا ہم اصلی ماکول و مشروب کے عوض بول و براز سے عمدہ کو طاقت دے سکتے ہیں؟ ہرگز نہیں!۔ اسی طرح ہوا سے مستثنیٰ سے ہی پھینپھڑوں کو طاقت نہیں دے سکتے۔

فرض کرو کہ زید کی روزمرہ خوراک سیر کھرمیدہ اور سیر بہر دودھ ہے جس سے وہ آہ



تتو مند۔ قوی۔ طاقتور۔ اور کام کرنے کے قابل رہتا ہے۔ اگر سیدہ اور دودہ کی مقدار نصف کر کے بجائے اسکے نصف سیرٹی اور آدھ سیر پانی ملا کر پورے اندازہ کی خوراک خیال کر کے اوسکو کھلائی جاوے تو اصل مقدار خوراک کی کمی سے اوسکے جسم میں کبھی پہلی سی قوت و طاقت نہ رہے گی اور جب قدر اصل خوراک میں کمی ہوگی اوسی قدر بدن میں ضعف آجائیگا یہی حال بھینپھڑون کا ہے ہر چند لطیف و کثیف ہوا ملا کر اونکی غذا کی مقدار پوری کر دیجئے لیکن اصل غذا (الطیف ہوا) کی کمی سے ضعیف نہ تو ان ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ مویشیوں کے خاص مکانات میں رہتے ہیں یا کسی تنگ کارخانے میں ملکر محنت مشقت کرنے میں یا تنگ و تاریک مکانات میں بہت سے جمع ہو کر سکونت رکھتے ہیں اوروں کثیف ہوا کا زیادہ تر استعمال کرتے ہیں اوروں کا خون بھینپھڑون کے ہو کارہنے کے سبب خراب اور گندہ ہو جاتا ہے اور خون کے گندہ ہونے سے تمام جسم کی پرورش میں فستو بڑ جاتا ہے جس سے حرارت جسم زیادہ۔ نبض تیز۔ زبان سیلی اور ہوک کم پیدائش ہو جاتی ہے اور اسکی دوا دست سے بخار۔ چپش۔ باؤ گولہ۔ کٹھنہ۔ مال۔ سل۔ سستی۔ ناتوانی۔ عصبی کمزوری اور عقل و ذہن کی کمی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ جب قدر پاک و صاف ہوا ہر ایک دم میں ہمارے اندر جاتی ہے کثیف بخار کی آمیزش سے اپنی اصل مقدار میں کم ہو جاتی ہے جس سے غلط خیال کے بموجب معدہ کو منشی اشیاء و مقوی غذا سے ہرا جاتا ہے تاکہ قوت طبعی بہر خود کراوے مگر اصلی سبب کے نہ رفع ہونے سے نقاہت جسم بڑھتی رہتی ہے۔ غرض معدہ کو بہر دنیا اور بھینپھڑون کو بہو کار کھنا ایسا ہے جیسا کہ چراغ کو روغن سے بہر کر کسی ایسے مقام میں رکھ دین جہاں تانہ ہلکا بالکل گزر نہوا در ہر ادس سے روشنی کی امید رکھنا سراسر حماقت ہے کیونکہ شعلہ بغیر ہوا کے قائم نہیں رہ سکتا اور چراغ کی پوری کام نہیں آتی۔ آجکل ترقی



نسل و غیرہ امراض کا آبادی کے لحاظ سے ملک میں بکثرت پھیل جاتا ہے صرف پھیپھڑوں کی خرابی کے باعث ہے جو عمدہ صاف اور سہل الوصول ہوا سے محروم رہتے ہیں ڈاکٹر سر و فیسر پاکس صاحب کا قول ہے کہ جب کبھی یورپین افواج میں تپ کا زور شور ہوتا ہے تو صرف تنگ بارکون کی تبدیلی سے رفع ہو جاتا ہے۔ انگلستان کے ایک نامی گرامی ڈاکٹر مال صاحب کا ذاتی تجربہ ہے کہ ایک دفع موسم سرما میں تپ و دق سے میں خود سخت بیمار ہو گیا اور بہت سی دوائیں کیں جبکہ مطلقاً اثر ظہور میں نہ آیا آخر رپڑا کے سوا شب و روز مکان کے باہر کھلی ہوا میں رہنا اور سونا اختیار کیا جس سے بہت جلد صورت آرام کی ہو گئی۔ اس وجہ سے تندرستوں کی نسبت مریض کے پھیپھڑوں کو تازہ ہوا کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے اور دوا کی طرف کم توجہ کیا کرتے ہیں۔ مگر جہالت کی وجہ سے لو حقیقہ بخوف سردی بیمار کو تازہ ہوا سے اس قدر دور رکھتے ہیں کہ گویا اسکے واسطے تازہ ہوا دم واپس ہے اور وہ پچارہ بے بسی کا مازا تازہ ہوا سے مجبور ہو جاتا ہے۔ ہمیں عوام الناس کے اس فعل پر تو چند ان اعتراض نہیں کیونکہ وہ ناواقفیت کے سبب معذور ہیں۔ مگر تعجب یہ کہ بعض اطباء بھی جو مذاقت کا دعویٰ کرتے ہیں اسی حماقت کے مرض میں مبتلا ہیں اور نسخہ تحریر کرتے وقت پھیپھڑوں کی خوراک کا کچھ لحاظ نہیں کرتے اور دوا و افذیہ کے استعمال سے مفادہ معدہ ہی کو پرکئے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر گرے صاحب فرماتے ہیں کہ کمپازیشن اور کارڈ پروازان مطبوع وغیرہ جو تنگ ناریک سکانات میں جہان تازہ ہوا کا گزر نہیں ہوتا سکونت رکھتے ہیں اکثر نقشہ قیل کے بموجب ہوا میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

پانچ سو فیٹ کسٹرس سے کم ہوا لینے والے ۱۰۴۔ آدمی فساد خون میں ۱۲۵۔ اور زکام میں



۵۰۔ ۱۲۔ جبلا ہوتے ہیں۔ پانچ سو سے چہ سو تک کسفریٹ ہوا پائے والے ۱۱۵۔ آدمی۔  
 فساد خون میں ۳۵۔ ۴۰۔ اور زکام میں ۳۸۔ ۴۰۔ چہ سو کسفریٹ سے زیادہ ہوا کہانے  
 والے ۱۰۱۔ آدمی۔ فساد خون میں ۳۹۔ ۴۰۔ اور زکام میں ۴۰۔ ۴۱۔ پائے جاتے ہیں

## قسم دوم زکام کی وجہ

جب ہاتھ پاؤں اچھے گھٹل اعضا یا گرمی سے سردی کی طرف یا سردی سے  
 گرمی کی طرف یکایک بدل جانا موجب سوزش کا ہوتا ہے تو نازک پھینکھڑون  
 میں گرم سرد ہوا کی تبدیل سے بطریق اولے سوزش ہو سکتی ہے۔ جو لوگ موسم سرما میں  
 گرم کپڑوں کی کفایت سے تنگ تارکاب اور بند مکانات میں رہنا اختیار کرتے ہیں  
 اکثر زکام میں مبتلا پائے جاتے ہیں اور ذرہ سے تبادلہ موسم میں ازبس نقصان اٹھاتے  
 ہیں۔ زرد رنگ لاغرا اندام بخیف الجسم اور ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔ ایسے ۲۰ مریضوں میں سے  
 ۱۹ کو ضرور ہی زکام کی شکایت کرتے دیکھو گے۔ اور جو لوگ جسم پر گرم کپڑا پہن کر سرد  
 مکانات میں رہتے ہیں اور کو تمام عمر زکام کا مرض نہیں ہوتا اور نہ کسی سخت بیماری میں  
 مبتلا ہوتے ہیں۔

یاد رکھنا چاہئے کہ صاف اور عمدہ ہوا سے زیادہ تر کوئی شے دنیا میں ارزاں نہیں اور  
 نہ تندرستی جیسی بے بہا نعمت کسی قیمت پر گران ہے۔ لیکن کفایت شعاری اور کینجوسی  
 کی عادت کے باعث تازہ ہوا کے استنشاق سے پھینکھڑوں کو محروم رکھنا صرف ذہن  
 ہی کو خراب نہیں کرتا بلکہ سیکڑوں بیماریوں کے قائم کرنے کی خبریں جسے بوقت موت کا شکار  
 ہونا پڑتا ہے۔ اسلئے گرجا گھروں۔ مسجدوں۔ مندروں۔ مدرسوں۔ دفروں۔ ریل  
 گاڑیوں وغیرہ مجمع عام کی نشستگاہوں میں نفاذ مردمان کے موافق آمد و رفت



ہوا کے ذرائع کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے تاکہ تازہ ہوا ہر ایک شخص کو فی گھنٹہ کم سے کم دو ہزار مکسفریٹ آتی رہے اور خراب ہوا کی خوراک پھینپھڑوں کے استعمال میں نہ آوے۔  
**ڈاکٹر کا پ لینڈ** صاحب کا قول ہے کہ جلد اور پھینپھڑے سے فی گھنٹہ ۱۰۰ مکسفریٹ ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ جب آرام گاہ کے کمرے کی طرف خیال کیا جائے تو وہ طول میں صرف دس اور عرض میں آٹھ فٹ ہوتا ہے جسکی کل ہوا کو ایک ہی شخص تین گھنٹہ ۲ سنٹ اور ۵ ایکڑ میں خراب کر سکتا ہے۔ اگرچہ لطافت کی وجہ سے سانس کی ہوا کل کمرے میں پھیلی ہوئی ہوتی ہے مگر جسم کے قریب کی ہوا نسبت بعید کی زیادہ تر خراب ہوتی ہے۔

### قسم سوم بچوں پر ہوا کی تاثیر۔

جوانوں کے مقابلہ میں بچوں میں خون کی زیادہ مانگ ہوتی ہے جس سے وہ بار بار خوراک بکثرت کھاتے ہیں اور ہوک کی بدولت بالکل نہیں کر سکتے اور دوران خون کے سرعہ الحکمت ہونے سے بچوں کو بادنسیم کی زیادہ تر طلب ہوتی ہے اور بادنسیم کو پھینپھڑوں سے زیادہ باہر نکالنے میں اور پھینپھڑوں کی زیادہ اشتہا کے سبب جوانوں کی نسبت بچے دو سے دس ہزار مرتبہ تک زیادہ سانس لیتے ہیں۔ اسی وجہ سے بچہ کو پیدا ہوتے ہی سانس لینے کی از بس حاجت ہوتی ہے۔ اگر ولادت کے بعد بچہ کو خراب یا کم ہوا میسر آوے تو نہایت ہی نقصان ہوتا ہے۔ ہندوستان میں اکثر بچے نسبت جوانوں کی خراب ہوا کے باعث زیادہ تر ضایع ہوتے ہیں۔  
**ڈاکٹر ریز صاحب** کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ فلیڈ نفیا میں ٹمونا فی صدی ۵۰۔ اور نیویارک دار السلطنت امریکا میں فی صدی ۶۰ بچے خراب ہوا کی بدولت پانچ



سال کی عمر سے پیشتر بخار۔ امراض جگر اور سفیدہ وغیرہ وبائی امراض سے مرتے ہیں  
 اسی طرح دنیا کے دوسرے بڑے بڑے شہروں میں بھی بچے چند ہی روز کے اندر بکثرت  
 ضائع ہو جاتے ہیں۔ ششہ امین شہر مانچسٹر کے اندر فیصدی ۵۹۔ اور لوڈن کے اندر  
 ۶۰۔۹۶ بچے فوت ہوئے جنہیں سے ۳ ہزار سال کی عمر سے کم تھے۔ لندن کے کاخاتون  
 میں ۲۴۔ اموات میں سے ۲۳ کی اوسط عمر صرف ایک سال کی تھی۔ ڈبلن کے ڈاکٹر  
 کلارک صاحب بیان کرتے ہیں کہ ایک ہی وقت میں ۲۵ بچے پیدا ہوئے  
 انہیں سے کئی ہوا کے باعث چھ بچے دو ہفتہ کے اندر مر گئے۔ اور ہوا کی اصلاح سے موت  
 کی اوسط تعداد باقی ۱۹ میں نصف رہ گئی۔ ڈاکٹر ولسن صاحب کا قول ہے کہ بڑے  
 بڑے شہروں کی خراب ہوا کے طفیل نصف سے زائد بچے دس سال کے اندر بخار۔  
 اسہال۔ سچش۔ جوش خون اور سفیدہ کے پنجہ میں گرفتار ہو کر رہی ملک عدم ہوتے ہیں۔  
 اور سیکڑوں ایک ہی ہفتہ میں چلتے نظر آتے ہیں۔ ششہ امین عام لوگوں کی اوسط  
 عمر ۸۸۔۱۲ اور کل عمر آری گی اوسط زندگی ۴۴ رہتی اس لحاظ سے ڈاکٹر کانڈی  
 صاحب تحریر فرماتے ہیں کہ بڑے بڑے شہروں کی سکونت خصوصاً بجوں کے واسطے  
 نہایت مضر ہے ڈاکٹر والاریون صاحب کا قول ہے کہ شہروں کے رہنے والے  
 بچے اوسط عمر میں دیہات کی نسبت بائیس گنا زیادہ مرتے ہیں۔ ششہ امین نیویارک  
 اور بروک لائن کے اندر ایک سال کی عمر کے بچے دس لاکھ سات سو تین مرے۔ بھگت  
 کے جنرل رجسٹر اموات سے ثابت ہوا ہے کہ شہروں اور دیہات کے باشندوں  
 میں خراب ہوا کے اثر سے ایک ایک سال میں ۷ لاکھ جانبین ضائع ہوئیں جنہیں سے  
 فیصدی ۳۹ تپہنق سے ۳۲ بخار سے اور باقی وبائی امراض سے مرے لیکن دیہات



کی نسبت شہر و نہیں و چند وارداتیں وقوع میں آئیں۔ اگر ہی سلسلہ کئی سالوں اور پشتوں تک جاری رہے اور تارک الوطن لوگ اگر شہروں میں آباد نہ ہوں تو بہت تھوڑے عرصہ میں شہروں کے شہر خالی ہو جائیں۔ مذکورہ الصدر بیان سے صاف ثابت ہو رہا ہے کہ بچوں کے واسطے صاف اور تازہ ہوا کی اشد ضرورت ہے۔

انگلستان کے لوگ قواعد حفظان صحت سے بخوبی واقف ہیں اور انہی قواعد کے موافق اپنے سب سامان زندگی مثلاً خوراک پوشاک مکان وغیرہ ضروریات مہیا کرتے ہیں جب انہیں اموات اطفال کی یہ کثرت ہے تو ہندوستان کا تو خدا ہی حافظ ہے جہاں ایسی خراب اور قبیح رسمیں رائج ہیں کہ زچہ کے لئے تمام گہروں سے جو کچھ زیادہ خراب میلا اور رنگ تار یکہ ہوتا ہے تلاش کیا جاتا ہے تاکہ اس میں تازہ اور صاف ہوا کا مطلقاً گزر نہ ہو۔ علاوہ اسکے آمدورفت کے دروازہ پر لگے بیڑیوں میں لگ سلگالی جاتی ہے جبکہ وہ زمین سے تمام کمرہ بہر جاتا ہے۔ ہمسایہ اور رشتہ دار عورتوں کا ہجوم بکثرت رہتا ہے۔ زچہ کے میلے کچیلے کپڑے کسی روز تک اسی مکان میں پڑے رہتے ہیں جبکہ تعفن ہے اس مکان میں داخل ہونا مشکل ہو جاتا ہے ان اسباب سے زچہ روز بروز کمزور ہو جاتی ہے اور اسکے خون کی خرابی کا اثر بچوں پر پڑتا ہے اور اکثر بچے ضایع ہو جاتے ہیں کبھی یہ خیال نہیں آتا کہ مریض کے جسم اور کپڑوں کی کثافت سے ہوا بہت جلد گندی ہو جاتی ہے حالانکہ مریض کو تندرست کی نسبت تازہ اور صاف ہوا کی زیادہ تر ضرورت ہو اگر کرتی ہے۔

اس سچ رسم کے علاوہ نظر لگنے کے خیال سے عرصہ دراز تک سچہ کو باہر نہیں نکالا جاتا ماؤں کے یہ ذہن نشین ہو چکا ہے کہ اگر بچوں کو آسمان کے نیچے رکھا جائے تو



آسمانی نظر ہو جاتی ہے یا دیو بری کا جو آسمان کے نیچے ہوا میں اوڑتے پھرتے ہیں  
 سایہ ہو جاتا ہے۔ یہ خیالات انہیں ایسے ایک اور خراب مکان میں رہنے پر مجبور  
 کرتے ہیں۔ صاحب اولاد کو اس بات کا بھی زیادہ تر خوف ہوتا ہے کہ بچہ کو کمین  
 سردی نہ لگ جائے اور موسم سرما میں اسی خیال سے مائیں اپنے بچوں کو گود میں دبا  
 رہتی ہیں دروازوں اور کھڑکیوں پر پردے ڈال دیتی ہیں تاکہ سردی کی سرایت  
 سے زکام وغیرہ امراض عارض نہ ہو جائیں۔ اگر اچھا نا بچہ باہر نکلا بھی جاوے  
 تو حسبِ ستور ہمسایہ کی عورتیں اکثر کہنے لگتی ہیں کہ "آج ایسے سخت جاڑے ہیں  
 بچہ کو باہر نکالا پڑا غضب کیا۔ جلدی سے اندر لیجا کر دروازے اور کھڑکیاں بند  
 کرلو۔ یہ انکی سرسرمہ جالت ہے وہ یہ نہیں خیال کرتیں کہ صفائی خون و طہارت  
 جسم کے مقابلہ میں سردی سے زکام کا ہونا کوئی سخت مرض نہیں ہے۔ دوسرے  
 روز میں خود بخود آرام ہو جاوے گا۔ حالانکہ اکثر اوقات بچے سخت سردی میں ہی  
 صحیح سالم اور تندرست رہتے ہیں۔ یہ بھی ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ صرف  
 سردی کی تاثیر سے کوئی شخص زکام وغیرہ امراض میں مبتلا نہیں ہو سکتا جب تک  
 کہ ہوا بخاراتِ مضر صحت کی آمیزش سے کشیف نہ ہو جائے۔ خواہ وہ ہوا کیسی ہی  
 سرد کیوں نہ ہو۔ جس شخص کا خون صاف ہوگا وہ کبھی زکام کی شکایت میں مبتلا  
 نہیں پایا جاوے گا۔ اس وجہ سے تنگ تاریک مکانات کی ہوائیں مستنشقہ کو استعمال  
 میں لانا موجب زکام اور کھانسی کا ہو جاتا ہے بلکہ پھیپھڑوں کو تازہ اور صاف  
 ہوا کے نہ پہنچنے سے اکثر ہلاکت ظہور میں آتی ہے۔ کیونکہ نوع انسان کو خواب و  
 بیداری کی ہر ایک حالت میں فی منٹ ۱۶ سے ۲۰ مرتبہ تک دم لینا پڑتا ہے



جس سے زندگی کے ضایع کرنے والی خراب اور ناقص ہوا پھینپھڑون کے نوسے کر ڈر  
سوراخون سے خارج ہوتی ہے۔ اگر اس زہریلی ہوا کو تھوڑی دیر دم بستگی کی حالت میں  
باہر نہ نکالیں تو جلدی موت کا پایہ آسودہ ہوتا ہے۔ جو ہوشیار تربیت یافتہ مائیں  
ہوتی ہیں کبھی اپنی اولاد کے پھینپھڑون کو صاف اور عمدہ تازہ ہوا کی خوراک سے بہکا  
نہیں رکھتیں۔ اور بخوبی جانتی ہیں کہ ہر ایک انسان کو فی گھنٹہ دو ہزار فیٹ مکس  
ہوا کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور بدون اسکے خون کے زہریلا ہونے سے بچ بچھ  
اجسم اور کمزور ہو کر ضایع ہو جاتا ہے۔

### قسم چہارم ہوا کی نسبت عام رائے

عام لوگوں کا خیال ہے کہ بیرونی ہونا پاک اور غیر ملصفے ہوتی ہے اسلئے بقدر  
ہوا کم آوے بہتر ہے کیونکہ عام ہوا کی زیادتی سے زکام کھانسی اور تب دق پیدا ہوتی  
ہے۔ اسی خیال سے ہمیشہ خصوصاً موسم سرما میں ہوا کی آمد و رفت کے رکھنے کے لئے ہفت  
کوشش کی جاتی ہے کہ سکونتی کمرے کے سوراخون تک بند کر دئے جائے ہیں جس سے  
ہوا کی آمد و رفت بالکل رک جاتی ہے اور خراب ہوا ہمیشہ کمروں میں بند رہتی ہے اسلئے  
اسی کمرے کی چند مکسرفیٹ بند ہوا میں کسی آدمیوں کو رات بسر سونا پڑتا ہے۔ اور اسی  
استنشقه ہوا کو بار بار سونگھنا ہوتا ہے جس سے کمرے کے رہنے والوں کے پھینپھڑے تازہ  
ہوا کی خوراک سے محروم رہتے ہیں اور وہ خون کے زہریلا ہو جانے سے ہمیشہ اپنے منہ  
بیمار پاتے ہیں خصوصاً صبح کے وقت زیادہ بڑ مردہ پائے جلتے ہیں۔ کمزور اور نحیف اجسم  
رہتے ہیں۔ قدرت اور بچہ کے قواعد کو مطلقاً مد نظر نہیں رکھتے کہ ہمارے خانگی دست پر ڈر  
وغیرہ جانور ہر ایک موسم کی تکلیف گرمی سردی اور خشکی تری کی برداشت باسانی



اگر کہتے ہیں اور برف اور برسات کے پانی اور شبنم کے مصائب شب و روز اپنے  
 جسم پر اوٹھاتے ہیں باوجودیکہ وہ موسموں کے تبادلے کے اپنے جسم کو محفوظ نہیں  
 رکھ سکتے تاہم کبھی زکام کھانسی اور تپ دق میں مبتلا نہیں ہوتے اور ہمیشہ تندرست  
 رہتے ہیں۔ اگر بیماریاں ہو بھی جاویں تو بہت جلد تندرست ہو جاتے ہیں۔ جانوروں  
 کی یہ حالت کیوں ہے؟ اس لئے کہ تازہ اور صاف ہوا انہیں بخار یا دوسرے ہونے  
 سے اور وہ انسانوں کی طرح اس نعمت سے محروم نہیں رہتے۔ جو لوگ دوسروں کی  
 ایک مرتبہ سونگھیں ہوئی ہو یا خراب ہو یا اپنے پھینپھڑوں کی غذا کرتے ہیں  
 کبھی تندرست۔ سلیم القوی اور قوی الجسم نہیں رہ سکتے۔ بلکہ جو لوگ خفیف سی  
 خراب ہو سونگھنے کے ہی عادی ہوتے ہیں وہ بھی زردی خرابی رونق ہارے۔  
 سفید چشم۔ سست اندام رہتے ہیں۔ ہونٹ پھیکے اور سینہ باری ہوتا ہے اور ہمیشہ  
 مرض کی طرف مائل رہتے ہیں اور تھوڑی سی بد پرہیزی سے کھانسی۔ درد سر۔ زکام  
 تپ دق۔ سل وغیرہ خوفناک امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ہزاروں گلچہرہ نازک  
 اندام جنکو فریضہ گل پر ہی نیند مشکل سے آتی تھی آغوش بکد میں جا سوتے ہیں۔ ایک  
 خفیف سی شکایت ہی ان کے لئے مہلک ہو جاتی ہے اور بعد مشکل جانبر ہوتے ہیں  
 کیونکہ تغیرات موسم کا مقابلہ کرنا تندرست قوی الجثہ اور مضبوط آدمیوں کا کام ہے۔  
 جس شخص کے پھینپھڑے پہلے ہی سے بیمار ہوں اور بہر تازہ ہوا سے محروم رہیں یا  
 خراب ہوا استعمال میں لائی جاوے تو خواہ مخواہ مرض دق یا سل میں مبتلا ہوتا  
 پڑے۔ اس لئے کہ بدل یا تحلیل کے نہ میسر آنے سے پھینپھڑے بہو کے رہتے ہیں۔ اور  
 خراب نیل اور متعفن اشیا کے بخارات اور گرد و غبار کے بار بار سونگھنے سے خون



بندریج خراب اور کم ہونا جاتا ہے اور کمزوری بڑھتی جاتی ہے۔ دماغ اعلیٰ خیالات کے پیدا کرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔

### فصل پنجم قوت شامہ کے ضعف کا نتیجہ

قدرت کا ادا کرنے ہماری حفظ صحت کے لئے بہت سے ذرائع مہیا کر دئے ہیں۔ بری پہلی محسوس چیزوں کی تمیز کے واسطے عقل سلیم عطا فرمائی ہے تاکہ انکی مضرتوں سے محفوظ رہیں۔ آسمان زمین کی غیر محسوس کثافتوں کے دریافت کرنے کے لئے قوت شامہ مقرر کی ہے جو مستغفن شایا اور مہلک بدبو سے آگاہی و محافظت کے برابر اشارے کر رہی ہے۔ اس قوت سے ناموافق ہوا کی سمیت فوراً معلوم ہو سکتی ہے اور اس سے منہ ناک بند کر کے جلدی سے گزر جانا پڑتا ہے تاکہ جسم کے اندرونی حصہ میں خراب اور مستغفن ہوا کا دخل نہ ہو۔ اور حقیقت میں اس قوت کے قائم رکھنے میں قدرت نے یہی فائدہ ملحوظ رکھا ہے۔ اس حس کی طاقت کو قائم رکھنا صرف صاف ہوا کی کثرت استعمال پر موقوف ہے مگر اسکے اصلی فعل اور فائدہ سے عموماً لوگ ناواقف ہیں اور انہوں نے یہی سمجھ لیا ہے کہ اس کے ذریعہ سے صرف عطریات و مسرعات سونگھ کر طبیعت کو خوش رکھنا مقصود ہے۔ اسوجہ سے اسکی حفاظت کی طرف مطلقاً توجہ نہیں کرنے۔ جو لوگ ابتداء سے پیدائش ہی سے بدبودا اور خراب ہوا سونگھنے کے عادی ہوتے ہیں یا شہروں کی گلیوں اور تنگ تاریک مکانات میں تمام عمر بدبو بائش کتے ہیں انکے سامنے خراب ہوا بہتر از خوشبو کے ہوتی ہے خراب مستغفن اور صاف تازہ خوشبودار ہوا میں مطلقاً تمیز نہیں کر سکتے۔ ایک غریب مسکین عورت اپنے سبلے کچیلے جھونپڑے کی ہوا کو صاف عمدہ اور نفیس خیال



کرتی ہے اور قواعد حفظانِ صحت کو حقارت کی نظر سے دیکھتی ہے۔ علیٰ ہذا القیاس  
 اعلیٰ درجہ کے لوگوں کی بھی یہی کیفیت ہے کہ جس قسم کے سکان کی سکونت کے  
 عادی ہو جاتے ہیں خواہ وہ کیسا ہی مضر صحت ہو اور سکون نقصان دہ تصور نہیں کرتے  
 اور دن بھر گرمیوں میں خافون میں رہنا بہت پسند کرتے ہیں جہاں کبھی ہوا اور روشنی  
 کا گزر نہیں ہوتا اور اسکو وہ کبھی مضر صحت خیال نہیں کرتے۔ کیونکہ وہ معمولی بیماریوں  
 کے سوا کبھی بیمار نہیں ہوتے اور نہ اسکا نقصان اور نہیں فوراً محسوس ہوتا ہے۔  
 مگر اس عام غلطی پر ایک داتا آدمی کو فریفتہ ہونا چاہئے۔ جس طرح ایک انسان تھوڑا  
 تھوڑا سکھایا۔ افیون۔ شراب اور کثرتِ عیاشی کچھ عرصہ تک برابر استعمال کر سکتا  
 ہے اور اسکی صحت میں بظاہر کچھ فرق تو معلوم نہیں ہوتا۔ اسی طرح ایک مضبوط  
 آدمی کمزور انسان کے مقابلہ میں بدوون ظہورِ مرض کے ایک عرصہ دراز تک دم لے  
 سکتا ہے لیکن فوراً بیماری کے عدم ظہور سے اسکو تندرست ہی خیال نہ کرنا چاہیے  
 نے الحقیقہ وہ صحیح و سالم نہیں ہے۔ اس قسم کے لوگوں کی بیماری مثلِ بیخِ درخت کی پھل  
 جو زمین کے اندر پوشیدہ طور پر بڑھتی جاتی ہے اور کسی ناگہانی صدمہ سے فوراً سطحِ زمین  
 پر نمایاں ہو جاتی ہے اسی طرح جس شخص کا خون نازہ ہوا کے نہ پہونچنے سے خراب  
 ہو جاتا ہے۔ شاید کوئی ہی ہفتہ خالی جاتا ہو گا جس میں یہ درد سہمی اشتہارِ زکام اور  
 قبض یا جاری اسہال کی شکایت نہ کرتا ہو۔ اسی خرابیِ خون کے باعث ہزاروں  
 جوان آدمی بوڑھے معلوم ہوتے ہیں فوراً تھوڑے سے جوشِ طبع سے سخت امراض میں  
 مبتلا ہو جاتے ہیں۔ غرض اندرونی طاقت کے ہونے سے ذرا سی خرابیِ خون یا  
 کسی اور اونٹے سحر یک سے مرضِ عظیم و خطرناک بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں



جسکا مقدار ک بعد میں مشکل ہو جاتا ہے۔ چونکہ ہر ایک ذی روح کو پانی اور غذا کی نسبت ہوا کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے اسلئے ہر فرد بشر کو اسکی ماہیت اور مقدار سے واقف ہونا اشد ضروری ہے تاکہ اسکی امداد سے خون کی صفائی حاصل ہو اور صحت قائم رہے۔ اور ذہن کی چالاکی اور بدن کی درستی سے سستی و ماندگی عارض نہ ہو

**قسم ششم ماہیت ہوا**

ہوا ایک عنصر لطیف غیر مرئی ہے جسکے بہت سے خواص و فوائد ہیں۔ افعال الاعضا کے علم سے معلوم ہوتا ہے کہ جب باہر سے ہوا جسم پر لگتی ہے اور تنفس کے ذریعہ شش میں جاتی ہے تو خون میں کئی طرح کے تغیرات پیدا ہوتے ہیں جنکا اثر تمام جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس بیان سے ثابت ہوتا ہے کہ تنفس فعل شش اور صفائی خون کے واسطے ہوا کا خالص اور پاک ہونا ضروریات سے ہے۔ اور جب تک ہوا صاف معتدل پاکیزہ اور کھلے میدان میں ہے۔ دیواروں اور چتون میں بند نہیں ہے۔ بخار و آلودگی وغیرہ منافی مزاج غریبہ اشیا سے پاک ہے تو بیشک موجب حفظ صحت ہے۔ و زمرہ کی صاف معمولی ہوا کے سو حصہ میں ۲۰ حصہ باؤکسیجن یا موضوعیہ ہوا (اکسیجن) اور شش حصہ باؤشورجیہ (نائیٹر و جن) دو خاص عنصر آئینہ ہوتے ہیں اور انہی دونوں عنصر و ان کے ملتے سے ہوا صاف اور صحت بخش ہوتی ہے ہوا مذکورہ میں اور ہی بہت سی چیزیں بصورت بخار لگا س) شامل ہو جاتی ہیں چنانچہ رات حصہ بخارات مائیمہ (وائٹر جن) تین حصہ باؤسکوم یا مخمیمہ ہوا (کاربانک ایسڈ گیس) وغیرہ معدنی چیز اور بہت سی فلیل مقدار میں حیوانی و نباتی مادے پائے جاتے ہیں۔ اگر مذکورہ الصدم معمولی مقدار سے زیادہ ہو جائیں



یا ہوا کے اندر سنگریزے۔ دھاتی ذرات۔ تجھیر کئے ہوئے سیلاب اور سم الفار کے اجڑا  
 بھٹیوں کا خراب دھوان یا بہانپ جھپک خسرہ اور سفیدہ وغیرہ دہائی امراض کے  
 مخصوصہ زہر۔ اور نباتی اجزاء کے سڑے ہوئے بخارات ہوا میں شامل ہو جاوے تو  
 ایسی ہوا کو خراب اور مضر صحت سمجھنا چاہئے جس سے طرح طرح کی مہلک بیماریاں  
 پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر مقدار زہر دن کی کم ہے تو پہر ہی صحت حاصلہ میں اس قدر  
 فرق ضرور آجاتا ہے کہ انسان لاغر اور ناتوان ہو جاتا ہے۔ اگر کسی مقام کی ہوا میں  
 فی صدی دس حصہ باد نسیم کم اور فی صدی دس حصہ باد سموم زیادہ ہو جائے تو وہی  
 اسکے سونگنے سے صحت میں فرق آجاتا ہے اور مہلک بیماریوں کی بنیاد قائم  
 ہو جاتی ہے۔

اب ہم ہوا کے خراب کرنے والے اسباب کو علیحدہ علیحدہ چند نوع میں بیان  
 کرتے ہیں۔

## نوع اول باد نسیم (اوکسیجن)

یہی جزو اعظم اور دنیا کے لئے زیادہ تر کارآمد اور سفید ہے اور میدان کی کھلی مضافا  
 ہوا میں بقدر پانچویں حصہ کے ہوتی ہے۔ پانی۔ پتھر۔ زمین اور معدنیات میں  
 اس سے بھی زیادہ پائی جاتی ہے چنانچہ پانی کے ہر ایک نو حصہ میں آٹھ حصہ بصورت  
 سیاح اور پتھر اور معدنیات اور زمین میں بدرجہ اوسط نصف وزن کے برابر شکل  
 سمجھ ہوتی ہے۔ حیوانات میں  $\frac{1}{4}$  حصہ کے برابر ہوتی ہے۔ اور نباتات کے ہر ایک  
 پانچ حصہ میں چار حصہ ہوتی ہے۔ اور ہوا میں بہتیت بخار بے رنگ اور بے بو پائی  
 جاتی ہے۔ اور اس میں کمیاد نمی خاص بہت بڑھ کر ہوتے ہیں جنکے ذریعہ ہوا بہت جلد



اور تندی سے کام کرتی ہے بلکہ ہوا کے کل خواص اسی کے ساتھ قائم ہیں۔ آگ یا شمع کا روشن ہونا اور شعلہ لگنا ہوا کے صرف اسی جزو پر موقوف ہے۔ اگر شمع گل ہو جاوے تو باد نسیم میں داخل کرتے ہی فوراً بدستور روشن ہو جاتی ہے اور جو چیز ہوا میں جلائی جائے باد نسیم کی موجودگی سے بہت تیزی کے ساتھ جلتی ہے اور زیادہ روشنی دیتی ہے۔ جس ہوا میں باد نسیم پائی جائے وہاں شمع بالکل روشن نہیں ہو سکتی۔ جب ہوا میں لوہا وغیرہ اقلام کے دھات رکھے جاوے تو انکو بتدریج رنگ لگ جاتا ہے اور معلوم نہیں ہوتا کہ کتنی دیر میں یہ فعل ظہور میں آیا لیکن باد نسیم میں وہ ایسی تیزی سے اثر کرتا ہے کہ ایک لمحہ میں لوہے کا ٹکڑا بالکل بد لکر رنگ ہو جاتا ہے۔ اصل میں رنگ ہونے کا باعث پانی اور باد نسیم ہی ہیں جب ہوا میں دن کے وقت گندہک جلائی جائے تو اس میں سے نیلے رنگ کا مدہم شعلہ پیدا ہوتا ہے مگر باد نسیم کے زیادہ موجود ہونے سے جبکہ اس روشنی ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر قدرتی تبدیلیات جنکا بانی مہیا ہوا کو تصور کیا جاتا ہے اصل میں باد نسیم ہی کی تاثیر سے ظہور میں آتے ہیں باد نسیم ہر ایک انسان اور ذی روح کی زندگی کے واسطے پانی اور غذا سے بھی زیادہ تر مفید اور ضروری ہے بلکہ اسی جزو پر ہر ایک متنفس کی زندگی کا مدار ہے۔ اگر کسی سبب سے یہ اصل جزو ہوا میں کم ہو جاوے تو کبھی پھینپھڑوں میں خون صاف نہیں ہوتا بلکہ ہمیشہ سیاہ اور غلیظ رہتا ہے کیونکہ یہی جزو ہے جو پھینپھڑوں میں تنفس کے ذریعہ جاہل سیاہ رنگ کے خون کو سرخ کر دیتا ہے اور باد سموم کو پھینپھڑوں سے خارج کر دیتا ہے۔ عرض ہوا میں باد نسیم کی عدم موجودگی سے کوئی جاندار نہ منٹ ہی زندہ نہیں



رہ سکتا۔ اس جزو شریف کی عدم موجودگی سے فوراً ہلاکت و قوت عین الیٰ ہے  
اگر اس قسم کی ہوا جسمین یہ جزو تھو تنفس کے ذریعہ سے پھینک دیا نہیں ہو تو  
تو زندگی کیا بلکہ دم لینا ہی نصیب نہیں ہوتا۔ ایک مرتبہ کی سونگھی ہوئی ہوا میں  
باد نسیم کے اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بار بار کے استعمال سے فاسد اور زہریلے  
مادے اور سمین بکثرت پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ دوبارہ استنشاق کے قابل نہیں  
رہتی۔

## نوع دوم بادسموم (کاربانک ایسڈ گیس)

یہ صاف مصفا ہوا کے ہزار حصہ میں قریب تیس حصہ کے برابر ہمیشہ پائی جاتی  
ہے۔ اور پھینک دین سے جو ہوا خارج ہوتی ہے اس کے ہزار حصہ میں چالیس حصہ  
ہوتی ہے جو ایک جوان بھتی آدمی کے پھینک دین سے ۲۴ گھنٹہ میں ۱۲ سے ۱۶ مکعب  
فیٹ تک خارج ہوتی ہے۔ بخارات مائید اور مختلف قسم کے فاسد مرکبات جسم کی  
تھکان سے بھی اس کے ہمراہ اخراج پاتے رہتے ہیں جس سے کافی گھنٹہ ۹۰ مکعب انچ کی  
مقدار ہو جاتی ہے۔ مگر حیوانات کے دم لینے۔ لکڑی تیل وغیرہ اشیا کے جلانے اور  
دیگر متعفن اجزاء کے موجود ہونے اور منہ مر لپیٹ کر سونے سے بادسموم کی مقدار  
دو چار ہو جاتی ہے۔ اگر چند گھنٹہ تک یہ ہوا استوا تر سونگنے میں آوے تو درد سر  
دوران سر پیدا ہو جاتا ہے اور اشتہا سے طعام زایل ہو جاتی ہے اور سستی کے لاحق  
ہو۔ اسے کام کرنے کو جی نہیں چاہتا جہ متلاتا اور تپتی ہوئی ہے۔ اور ہر وقت کے  
استعمال سے انسان دہلا زرد رنگ اور اکثر امراض کا شکار رہتا ہے اور کمزوری کی وجہ  
سے کسی خفیف مرض کا بھی مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اور اکثر چوٹی سی ہی عمر میں زندگی



کو جواب دے دیتا ہے۔ دیہاتی فراخ مکانات کے رہنے والے آدمی جب شہر میں آتے ہیں تو تنگ مکانات گنجان آبادی اور تنگ کوچوں کو دیکھ کر گہرا جائے تھیں اور شہروں کی ناپاک ہوا کی برداشت نہیں کر سکتے بلکہ بعض اوقات بیہوش بھی ہو جاتے ہیں کیونکہ بڑے بڑے شہروں میں تنگ اور بند مکانات کے ہونے سے گلی کوچوں کے مکانات متعفن رہتے ہیں۔ چونکہ کثیف ہوا صاف ہوا کی نسبت تقریباً ڈیڑھ گنا بھاری ہوتی ہے اسلئے اوپر کو صعود نہیں کر سکتی اور کمرے کے فرش پر چبھ جاتی ہے جس سے فرش پر بیٹھنے اور سونے والے کی طبیعت ہمیشہ خراب اور مضطرب رہتی ہے۔ اسی سبب کے باشندگان شہر کا مزاج زیادہ خراب اور طبیعت سست رہتی ہے۔ رنگ زرد۔ چہرے بے رونق اور جسم نحیف ہوتے ہیں۔ ہونٹ ایسے پیپلے نظر آتے ہیں کہ گویا کسی نے خون بخوڑ لیا ہے اور ان لوگوں کی عمر ہی نسبتاً دن لوگوں کی جو کشادہ اور ہوادار مکانون میں رہتے ہیں بہت کم ہوتی ہے۔ دیہات میں مکانات تعداد میں کم اور نہایت وسیع ہوتے ہیں آبادی بھی کم ہوتی ہے جس سے اکثر ہوا صاف رہتی ہے۔ ہیوجہ سے جنگلی اور دیہاتی لوگ توانا۔ قوی ہیکل۔ جیت و جالاک اور تندرست رہتے ہیں۔ اگر صفائی ہول کے قدرتی سامان موجود نہوتے تو اسباب کثافت کے برابر جاری رہنے سے باشندگان شہر کی صحت عقاً صفت ہو جاتی۔

تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ سترے۔ پاکیزہ خوشنما۔ پرفضا اور ہوادار مکانات کے رہنے والے انسان خوش خلق۔ صلح کل۔ فرخندہ حال۔ عزت طلب اور باادب ہوتے ہیں۔ کثیف اور ناپاک مکان کی بود و باش سے آدمی خود غرض بیگدلہ۔ بد خلق و حشی صفت اور بہت ہمت ہو جاتا ہے۔ جب تنگ مکان ہو اور اس کے



دروازے بند ہوں اور آدمیوں کا مجمع کٹھن ہو اور ان کے دم لینے سے بادِ نسیم خیر ہو جا  
 تو عام ہوا کے فی سزار کعبہ نشین بادِ سموم کا ایک کعبہ ٹھہرنا ممکن ہے۔ کشیف اور بیماری  
 ہوا میں دم لینے سے طبیعت گہرائی لگتی ہے۔ غنود کی طاری ہو جاتی ہے۔ اگر کشیف  
 ہوا کی مقدار اس سے بھی زیادہ ہو جاوے تو ہلاکت ظہور میں آتی ہے۔ یہ بات یاد رہنی  
 چاہئے کہ جب ہوا بادِ نسیم کی صورت میں ہوتی ہے تو بالکل ہلکی ہوا کرتی ہے مگر بادِ سموم  
 کی آمیزش سے علاوہ زہر ہلاہل ہونے کے بیماری بھی ہو جاتی ہے۔ اگر دروازوں اور  
 کھڑکیوں کی راہ سے زہریلے بخارات باہر نکلنے رہیں تو ایسے مکانات کی سکونت  
 سے کچھ نقصان نہیں۔ لیکن اگر منفذ بند کر دئے جائیں تو ہلاکت وقوع میں آتی  
 ہے۔ ۱۵۵۷ء میں کلکتہ کے اندر ۱۴۔ انگریز نواب سراج الدولہ نے ۱۸ فیٹ مربع مکان  
 میں رات کے وقت بند کر دئے کثرت بادِ سموم سے صبح کو ۱۲ آدمی مردہ اور باقی بچے  
 پلے گئے۔ اس قسم کی ہوا بیل۔ گھوڑے وغیرہ حیوانات کے لئے بھی مضر صحت ہے  
 جب تنگ مکان کی ہوا تندرست آدمی کے لئے ضرر رسان ہے تو مریض کے واسطے بظور  
 اولی مضر ہوگی۔ اس سے بیماری کا طول کا پڑنا قرین قیاس کیا بلکہ یقینی ہے۔ اس لئے  
 مریض کو کھلے ہوا دار مکان میں رکھنا ضروری ہے۔ جب کسی بند مکان میں آگ  
 جلائی جاتی ہے یا کثرت سے چراغ روشن کئے جلتے ہیں تو بادِ سموم کی زیادتی سے  
 بادِ نسیم بھی زہریلی ہو جاتی ہے جس میں تھوڑی دیر کے بعد جلتا ہوا چراغ خود بخود گل جاتا  
 ہے۔ اگر دیاسلانی کو جلا میں تو اس کے دھوئیں میں ہی گل ہو جاتا ہے۔ ہم اس موقع  
 پر ایک واضح اور روشن مثال دیتے ہیں۔ ایک جلتے ہوئے کوئلے کو برتن میں ڈال کر منہ بند کر دین  
 تو وہ فوراً بجھ جائیگا۔ اسکا سبب یہ ہے کہ جلنے والی شے میں بادِ نسیم و بادِ سموم مطلق



پالی جاتی ہیں۔ اور ان دونوں کے کیمیاء میں اتحاد سے شعلہ پیدا ہوتا ہے۔ اور ایک  
 جزو کے مفقود ہو جانے سے اگ کا وجود قائم نہیں رہتا۔ اکثر لوگ موسمِ سرما میں  
 سردی سے محفوظ رہنے کے لئے مکان کے دروازے بند کر کے کوئلے جلاتے ہیں  
 جس سے زہریلی ہوا (کاربانک) اگائیڈگیس) پیدا ہو جاتی ہے جو بادِ سموم سے کہی جہ  
 زیادہ تر زہریلی ہوتی ہے اس میں سانس لینے ہی آدمی فوراً مر جاتا ہے۔ کچھ عرصہ کا ذکر  
 ہے کہ امرتسر میں ایک یورپین اپنے بال بچے سمیت خوابگاہ کے کمرے کے نفل دروازے  
 اور کھڑکیاں بند کر کے اور کوئلوں کی انگیٹھی جلا کر رات کو سو رہا۔ لیکن یہی رات سننے  
 بادِ سموم کی کثرت سے صبح کو سب کے سب مردہ پائے گئے سہارے ایک دوست  
 بابو جانی نامہ صاحب ٹیشن ماسٹر اوکاڑہ ہی جنوری ۱۹۲۲ء میں اسی موت مرے۔  
 اس قسم کے کہی حادثے ریگاریو نہیں ہی ہو چکے ہیں۔ غرض لکڑی اور کوئلہ جلاتے  
 سے کاربانک ایسڈ اور کاربانک اوکسائیڈ اور اخراجات مانیہ بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔  
 مٹی کا تیل انسان کی صحت و زندگی کے لئے نہایت خطرناک ہے۔ اسکے دھوئیں کے  
 اخراجات مٹھ اور ناک کے نہتوں کے ذریعہ صعود کر کے انسان کی صحت پر مضر اثر  
 پیدا کرتے ہیں جس سے صبح کے وقت بستر سے اٹھتے ہی دھوئیں کی بدولت چہرہ  
 کی رنگت متغیر نظر آتی ہے حلق اور منہ کے اندر دنی حصہ سے سیاہی پیل بلغم بکثرت  
 خارج ہوتی ہے۔ اگر اسکے استعمال پر مداومت کی جائے تو رفتہ رفتہ آنکھوں کی بھابھا  
 میں صنفِ آنا شروع ہو جاتا ہے آخر نظر موٹی خراب اور دھندلی ہو جاتی ہے۔  
 پھپھنہڑے اور دماغ کو الگ صدمہ ہو جتا ہے۔ کپڑے اور مکان ایسے خراب ہو جاتے  
 ہیں کہ ہتھیار خانہ کا نقشہ نظر آتا ہے۔ مکان کی دیواروں اور چھت پر عابجا دھوئیں



کے سیاہ نہیں اور جاوے نظر آتے ہیں۔ اگر مٹی کا تیل بند مکان میں جلایا جائے  
تو کثیر المقدار باد سموم اور زہریلے بخارات سے دم بند ہو کر زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے  
اگر کثیر المقدار آدمیوں کے مجمع میں جلایا جاوے تو وہ مہین کی زہریلی تاثیر سے تمام آدمی  
سرور دور ان سرور و ضعف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ پس مٹی کے تیل کے جلانے سے  
حتی المقدور پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر ضرورتاً اسی کا استعمال کرنا پڑے تو ہوادار مکان  
میں جلانا چاہئے۔ ارند کا تیل ان نقصوں سے پاک ہے۔

علاوہ اسکے انسان کی جلد میں تخیناً دو لاکھ اڑتیس ہزار ایک سو اڑتالیس مسات  
ہیں اگر انکو ایک قطار میں جمع کیا جاوے تو کل طوالت قریباً ۲۸ میل ہوتی ہے۔ مہین  
سے کسی قسم کی کثافتیں پسینے کے ہمراہ خارج ہوتی ہیں۔ اگر تنفس اور پسینہ دونوں کی  
کثافتوں کا پیمانہ کیا جاوے تو فی سنٹ ۸ اگرین اور شب و روز میں دوسیر میں جاتا  
ہے۔ انسان کے جسم سے کثافت خارج ہوتی ہے جس ہوا میں متواتر اس قدر کثافتیں ہوتی  
ہیں اور تازہ ہوا سے صاف ہوں تو اوپر کوئی جاندار شے زندہ نہیں رہ سکتی اور  
نہ اک روشن ہو سکتی ہے۔ اس بنا پر اگر کسی جاندار شے کو ایک مشکے میں داخل کر کے  
اوسکا منہ ایسا بند کیا جاوے کہ تازہ ہوا کا مطلق داخل نہ ہو۔ جب تک اس مشکے میں  
باد نسیم کی مقدار زیادہ اور باد سموم کی مقدار کم ہوگی جانور خاموش اور چپ بیٹھا  
رہیگا لیکن جب باد نسیم کی مقدار اوسط سے کم ہوگی تو باد سموم کی زیادتی سے بزد گہرا  
اور ٹپنے لگتا ہے اور آخر بہوش ہو کر مر جاتا ہے۔ اگر بہوشی کی حالت میں بزد کو مشکے  
سے لٹکا کر تازہ ہوا میں رکھا جاوے تو تھوڑی دیر کے بعد پرہوش میں آ جاتا ہے کثر  
دیہات میں پرانے اور عمیق کنوئین ہوتے ہیں جنکا پانی کسی وجہ سے عرصہ دراز تک استعمال



میں نہیں آتا اور پتیاں وغیرہ گر کر کر مرثاند پیدا کرتی ہیں جبکہ زیریں حصہ میں بادِ سوم  
بکثرت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے کنوئین میں جب کوئی آدمی صاف کرنے کی غرض سے  
یا کسی اور مطلب کے واسطے اُترتا ہے تو فوراً بیہوش ہو کر مر جاتا ہے۔ اور جو اس شخص کی  
لاش نکالنے کو اُترتا ہے وہ بھی مر جاتا ہے۔ اسی طرح کئی جانیں تلف ہو جاتی ہیں۔  
جاہل لوگ خیال کرتے ہیں کہ اس کنوئین میں دیویا بہوت کا آسیب ہے۔ اگر اس قسم کے  
کنوئین کو صاف کرنا منظور ہو تو پہلے اس کی تہ میں چراغ روشن کر کے پونچاؤ میں اگر اس کی  
روشنی میں کسی قسم کا فتور واقع نہ ہو تو کارروائی شروع کریں۔ اگر چراغ گل ہو جاوے  
تو تل کے ذریعہ تازہ ہوا پونچاؤ میں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو دافع عفونت تداویر (جنگا ذکر اپنے  
موقع پر آؤ گیا) عمل میں لاؤں۔ اگر ان سے بھی ہوا صاف نہ ہو تو ایسے کنوئین کو بالکل  
بند کر دیں تاکہ اس کا مضر اثر عام نہ ہو جائے۔

### نوع سوم معدنی کثافت (ان ارگی نک)

اس قسم کی کثافتیں مکانات کی دیواروں کی مٹی، پتھر اور چونہ وغیرہ کے ذرات سے  
پیدا ہوتی ہیں۔ گہواروں، آہنگروں کی بیٹھون، پور دیا سلائی کے کارخانوں یا جہان  
سیسہ اورتا جسے کام ہوتا ہے۔ یا روئی دھنی جاتی ہے یا تارپین اور مٹی کا تیل نکالا جاتا  
ہے ان کارخانوں سے ذرات نکل کر ہوا میں مل جاتے ہیں۔ گرد وغبار کے ذرے اور کئی  
اور شیا بشکل بخار ہوا میں تیرتے رہتے ہیں جسے مختلف امراض کے پیدا ہونے کا اندیشہ  
رہتا ہے۔ سیسہ کا کام کرنے والوں میں اکثر فالج کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ فاسفور  
سے جو دیا سلائی بنانے کے کام آتا ہے جیروں کی بیماری عارض ہوتی ہے۔ سنگ تراش  
صیقل گر دھنیا وغیرہ کاریگروں کے پھینپھروں میں ذرات داخل ہو جاتے ہیں



جس سے وہ لوگ اکثر کھانسی اور سہل میں مبتلا پائے جاتے ہیں اور اکثر انہی بیماریوں میں کم عمر میں مر جاتے ہیں کیونکہ روئی وغیرہ اشیاء کے ذریعہ سے ہوا میں منتشر ہو کر بذریعہ تنفس پھینپہ دن میں جا کر ایک قسم کی جلن اور خراش پیدا کرتے ہیں یا جسم کے کسی خاص حصہ میں جذب ہو جاتے ہیں جس سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

### نوع چہارم حیوانی و نباتی کثافت (آرگی ٹک)

اس قسم کی کثافت سعدی کثافت کی نسبت زیادہ تر خطرناک ہوتی ہے اور اس میں خاص قسم کا زہر ہوتا ہے کیونکہ انکے اجزاء توڑی دیر میں مٹنے لگتے ہیں اور ان سے گرم ملکوں میں زیادہ تر اور بہت جلد عفونت پیدا ہو جاتی ہے اور انہیں سے بعض کثافتیں نہایت ہی زہریلی ہوتی ہیں جن سے بخار مہضہ وغیرہ کسی طرح کی مستعدی و نباتی بیماریاں ظہور میں آتی ہیں۔ چونکہ آبادی کے لحاظ سے قصبجات اور دیہات میں خرابی ہول کے اسباب مختلف ہوتے ہیں اس لئے علیحدہ علیحدہ دو حصوں میں بیان کئے جاتے ہیں۔

### حصہ اول قصبجات

اگرچہ ہر ایک شہر کے عام گلی کوچے اور بازاروں میں صفائی کا بندوبست ظاہری طور پر خاطر خواہ کیا جاتا ہے اور صبح و شام جھاڑ دینے سے ایک تنکے تک زمین پر نظر نہیں آتا۔ سوریوں اور بدردن کی آلائش و دونوں وقت صاف کی جاتی ہے اور چھڑکاؤ دونوں وقت ہوتا ہے اور سبزی فروشوں کو ہدایت ہے کہ ٹری سبزی ترکارین اور میوے فروخت نہ کریں۔ شربت و عرقیات و دیگر خرابی کی فروخت کی عطا کو ممانعت ہے۔ مسلح شہر سے باہر ایک خاص جگہ پر ہوتا ہے جسکی صفائی میں بالخصوص احتیاط کی جاتی ہے۔ ذبیحہ خانوں کے ملاحظہ کے لئے واقف کار آدمی مقرر ہوتے ہیں



تاکہ بیمار اور لاغر جانور فرج نہونے پاوے۔ داروغہ وغیرہ علمہ صفائی ایک دم کے لئے  
 ہی اپنے مفوضہ کام سے غافل نہیں رہتے شہر اور گرد و نواح میں گشت کرتے رہتے  
 ہیں۔ غرض ہر ایک شہر میں سینو پیل کمیٹی کی طرف سے حفظانِ صحت کے مختص  
 المقام قوانین جاری ہیں جنکی پابندی لازمی ہوتی ہے۔ حفظ صحت کی خاطر ہر ایک شہر  
 شہر میں صفائی کے محکمے خصوصاً لاہور و شملہ میں اعلیٰ درجہ کے قائم ہیں۔ نتیجہ  
 برعکس ظہور میں آ رہا ہے۔ بخار، مہیہ وغیرہ مختلف عالمگیر وبائی امراض ہندوستان  
 کے کسی نہ کسی حصہ میں آئے دن موجود رہا کرتے ہیں جسے ہزار ہا جانیں ضائع ہو جاتی  
 ہیں اور باقیماندہ لاغر کمزور اور ضعیف الجسم دکھائی دیتے ہیں۔ دیہات میں اس قسم کی  
 صفائی کا کوئی انتظام نہیں اور نہ باشندگان دیہات کی غذائیں عمدہ اور لطیف ہوا  
 کرتی ہیں بہرہی انکی صحت شہر کے لوگوں کی نسبت وہ چند اچھی ہوا کرتی ہے۔ انکا جسم  
 قوی چہرہ سرخ تر و تازہ عضلات مضبوط قوی ہیکل جو اس صحیح دندرست دکھائی دیتے  
 ہیں۔ انکے ذیل ڈول اور طاقت جسمانی میں بھی کوئی فرق نہیں آتا اپنا معمولی کام  
 باقاعدہ طور پر انجام دیتے ہیں اور شہریوں کی نسبت انکی عمر بھی زیادہ ہوتی ہے۔  
 جب نقیحات و دیہات کی صفائی و دیگر امور حفظ صحت کا مقابلہ کیا جاوے تو بین  
 و آسمان کا فرق معلوم ہوتا ہے جو کچھ بیان ہے وہاں کچھ ہی نہیں سچ یہی شہر و دیہات  
 کی صحت کی حالت بہت اتر ہے۔ پس مجبوراً تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ شہر و دیہات کی یہ کل  
 کارروائی ابھی تک ابتدائی حالت میں ہے اور بہت سے امور اصلاح طلب ہیں  
 علاوہ اسکے خود عام لوگوں کو حفظ و تقدم کی طرف مطلقاً توجہ نہیں ہے کیونکہ مایہ  
 زندگی و دندرستی فقط تازہ ہوا ہے اور قانون قدرت کے موافق اور اصل فطرت پر



نہ چلنے سے ہم خود ہی صاف و مصطفیٰ ہوا کو خراب کر دیتے ہیں جس سے کسی طرح کے مصائب  
والا کم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہماری ہی کم توجہی سے شہروں کے اکثر محل کو چھ نہایت تنگ  
و تاریک ہوتے ہیں جنہیں اکثر مہتر لوگ گھروں کا کما یا ہوا سیلا اور سوریوں کی آلائش  
کے ڈھیر لگا رکھتے ہیں جس سے رہنے والوں کو خاص اہل محلہ کا دم ناک میں آجاتا ہے  
بعض اوقات چمکڑے کے چلے جانے یا بارش کی وجہ سے دونوں وزنگ بھی کوڑا  
و مین پڑا رہتا ہے۔ بدروہ پرنالے اور گڑھے اکثر کچر گندگی اور متعفن پانی سے بہرے  
رہتے ہیں۔ اہل محلہ کے بال بچے بھی وہیں بول و براز کر دیتے ہیں۔ گوجروں کے سکونت  
مکانات میں جنہیں مویشی کثرت پائے جاتے ہیں جا بجا بڑے بڑے گڑھے پائے جاتے  
ہیں جنہیں مویشیوں کا پیشاب کثرت جمع رہتا ہے اور ارد گرد گوبر کے ڈھیر بڑے رہتے  
ہیں اور دیواروں پر گوبر کے اوپے ہتھے جاتے ہیں۔ اکثر گھروں کا یہ حال ہے کہ  
جہاں لوگ کھانا پکاتے اور نشست و برخاست رکھتے ہیں وہیں باس ہی پانچا نہ کی جگہ  
بنائی جاتی ہے جا بجا بچوں کا سیلا اور پیشاب پڑا رہتا ہے۔ چونکہ لوگ اسکو عموماً مضر  
صحت خیال نہیں کرتے اس کے دفعیہ میں ہی کوشش نہیں کرتے۔ پرنالوں کی درزون میں  
اس قدر سیلا اور گندگی جمع جاتی ہے کہ پانی کا لٹکاس ہی شکل سے ہوتا ہے۔ پرانی چٹائی  
پرانے جوتے پرانے چھتھرے باور چینیانہ کا مستعمل اسباب برابر گھر کے گونوں میں پڑے  
ظاہر اس کے غلیظ مکانات میں اس قسم کے انجرات پائے جاتے ہیں جنہیں فی صدی ۹۴  
شورجیہ ہوا اور دو حصہ باؤنسیم اور چار حصہ باؤسموم پائی جاتی ہے۔ بھلیو ریڈ ہیدروجن  
اور مختلف قسم کے کاربوریڈ گیس ہی اس میں شامل ہوتے ہیں جو جلد تر متفرق الا جسنرا  
چھو کر عام ہوا میں مل جاتے ہیں اور یہی قسم کی غلیظ اور کثیف ہوا میں نہایت باریک طند



اجسام بھی پائے جاتے ہیں جسے اکثر چھوٹا اور متعدی امراض پیدا ہوتے ہیں اور  
 مرطوب ہوا کے باعث یہ چیزیں جلد ترسٹنے لگتی ہیں اور انکے بخارات کو ہوا اڑا لیتی  
 ہے اور ہوا کے کثیف ہونے سے صحت میں خلل پڑ جاتا ہے۔ میلے بستر سے خراب کپڑے  
 وغیرہ خانگی اسباب کے اجتماع سے ہی مکان کی اندرونی ہوا کثیف اور گندہ ہو جاتی ہے  
 ہیضہ۔ بچپن اسہال۔ چھک۔ خسرہ اور زکام وغیرہ متعدی امراض کے مریضوں کے  
 بلغم۔ پسینہ۔ بول۔ براز وغیرہ اقسام کے فضلات اور انکے سانس کی ہوا ہی مضر صحت  
 ہوتی ہے۔ اسلئے تندرست آدمی کو حتی المقدور متعدی امراض کے مریضوں کے پاس  
 کم جانا چاہئے۔ بلکہ ضروری خدمت کے سوا الوحقون کو ہی مریض کے پاس نہ رہنا  
 چاہئے اور نہ زیادہ انبوه آدمیوں کا اس کے پاس جمع رہنا چاہئے۔ کھانا چھڑنگ۔  
 رنگرنگ اور روٹی کاغذ کے کارخانوں سے بھی عفونت دار بخیر سے نکل کر ہوا کو خراب  
 اور کثیف کر دیتے ہیں اور گرد و نواح کے لوگوں کو اس سے ایذا پہنچتی ہے۔ قصاب خانہ کا  
 آبادی کے اندر ہونا۔ گڑبہنیں کوڑا کرکٹا درآبادی کے نزدیک جمع رہنا ہوا کو کثیف  
 کر دیتا ہے۔ اس قسم کی کثافت اگرچہ دیکھنے میں نہیں آتی لیکن قوت شامہ کے  
 ذریعہ فوراً محسوس ہو جاتی ہے۔ جس ہوا کے سونگھنے سے دل گہراوے اور  
 کھانسی شروع ہو جائے اسکو بھی مضر صحت سمجھنا چاہئے۔ علاوہ ان خرابیوں  
 کے عطاروں کی دوکانوں میں کئی کئی سال کی بوسیدہ اور شری ہوئی دواؤں  
 بڑی رہتی ہیں۔ غلہ فروشوں کے ہاں اناج کے کتے بہتے ہیں یہ بھی کثافت  
 ہوا کے اسباب ہیں۔ گہروں اور کارخانوں کے درمیان سے بھی ہوا خراب ہو جاتی  
 ہے۔ قصاب لوگ ظہر کر کے منڈی سے گوشت زیادہ لے آتے ہیں اور جیتک تازہ



اور ستر اہوتا ہے دو تین آنے سیر فروخت کرتے ہیں اور جب باسی ہو جاتا ہے تو  
لو کر دن میں لگا کر آنے آدہ آنے سیر فروخت کر ڈالتے ہیں اور غریب لوگ بکاکر  
مستوسط درجہ کے آدمی بھی ارزان خرید کر استعمال میں لاتے ہیں۔ بیمار بوڑھے اور  
دبے جانوروں کا گوشت بھی انہیں بکاتا ہے مگر زیادہ پیچڑوں کی وجہ سے کہانے  
کے قابل نہیں ہوتا۔ بوڑھے جانور کے جسم کی ساخت میں البیوسن۔ فائبرن۔ جلائن  
وغیرہ بہت کم ہوتے ہیں اور دبے بیمار جانور کے گوشت میں نمک۔ فولاد۔ اور سوڈا وغیرہ  
اجزاء بہت کم پائے جاتے ہیں۔ اسلئے اس قسم کے گوشت بہت کم کھاتے ہیں اور نیم بخت  
کہانے کی صورت میں ہاضمہ میں ضرور فتور برپا ہو جاتا ہے جس سے حسب میلان طبع مختلف  
امراض میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ باوجود گوشت کی ان خرابیوں کے گوشت کی صورت دیکھ کر  
غریب اور ننگ دست لوگوں کی الٹیکو لگتی ہے۔

## حصہ دوم دھیات

ہمارے مان دھیات کے لوگ آبادی کے قریب سے مٹی کھود کر اکثر دو قسم کے رکانات  
بنایا کرتے ہیں۔

**اول** محن دار جو نیپڑی جسکے آگے چار دیواری کٹھری کی جاتی ہے۔ روشنی اور آدھوت  
ہوا کے لئے کوئی کٹھری نہیں ہوتی۔ اسلئے کہ آدمی اور مویشی سردی سے محفوظ رہیں۔  
**دوم** جو نیپڑی جسکا دروازہ بند کرنے سے نہ اندر روشنی جاسکتی ہے اور نہ ہوا کا گزر ہوتا  
ہے اور وہیں کش کی عدم موجودگی سے مکان ہمیشہ دھوان دھار رہتا ہے۔ دروازہ  
کے سامنے کئی قسم کی بوٹیاں خود بخود پیدا ہو کر گل مٹ جاتی ہیں۔ انہی تنگ و تاریک اور  
اندھیرے اور دھوان دھار مکانوں میں آدمی بھی رہتے ہیں اور ترویکہ ہی مویشی بھی بضر



حفاظت کثرت باہر چلتے ہیں۔ اور مویشیوں کے چارہ کے کھلوان میں گھاس پائے کثرت  
 ڈال دیتے ہیں۔ چارباہوں کے بیرون میں بہت سی ردی اور نا کارہ گھاس اور دھڑی  
 رہتی ہے۔ کئی آدمی ملکر محاف یا کتل میں حسین مدت دراز تک انسانوں کے جسم کا پسینہ  
 و دیگر فضلات جذب ہونے رہتے ہیں اور کبھی اوسکے دھونے کی نوبت نہیں آتی اور جو  
 ہٹ جائے تو اوسپر تہ بہ تہ پیوند لگائے جاتے ہیں (سرمہ لپیٹ کر بڑے رہتے ہیں اور  
 بیرونی نازہ اور لطیف ہوا سے محروم رہتے ہیں اور وہی سونگھی ہو جواگ اور چراغ کے  
 دھوئیں سے اور بھی کثیف و رزہ رہتی ہو جاتی ہے بار بار سونگھتے ہیں۔ دہیات کے لوگوں کو  
 جسم کی صفائی کا مطلق خیال نہیں۔ مہینوں نہلتے ہی نہیں۔ اگر اتفاقاً کبھی نہایتیں گے  
 تو بیوقوف کڑے ہو جائیں گے اور بے خشک کئے جسم کے میلے کچیلے کڑے ہیں لیں گے۔  
 آبادی کے نزدیک قبرستان نہلتے ہیں اور تھوڑے ہی فاصلہ پر مرگٹ ہوتا ہے جس میں  
 ادھورے مردے جلا کر چھوڑ دیے ہیں جہاں مویشی اور جانور مرنے ہیں وہیں بڑے رہتے  
 ہیں کسی کو خیال نہیں کہ کچھ فاصلہ پر لے جا کر دفن کر دیں۔ کبھی قرب و جوار کے گڑھوں  
 میں کتے بلی وغیرہ مردہ جانور پینک دیے ہیں۔ گھر کا کھڑا کرکٹ بھی اوسی میں ڈال  
 دیتے ہیں۔ غرض تمام گانوں کا مزبلہ ہی گڑھا ہوتا ہے۔ بعض کم بہت جہاں چاہتے ہیں  
 بول و برآز کرتے ہیں۔ کبھی گہروں کی چیتوں پر قضا حاجت کر لیتے ہیں اور وہیں  
 پڑا پڑا سونگھ کر ہوا میں اڑتا بہرتا ہے اور موسم برسات میں پانی کے ساتھ نیچے  
 بہ جاتا ہے۔ پیشاب کے لئے کسی پردہ کی ضرورت نہیں۔ کئی کئی آدمی ملکر ایک جگہ  
 اکٹھے قضا حاجت کر لیتے ہیں۔ اگر کسی دولت مند گھر میں پاخانہ ہوا بھی تو عدم صفائی  
 و گندگی کی وجہ سے آس پاس کے گہروں اور ہسالیوں کی زندگی بھی دوہر ہو جاتی



ہے۔ گڑھے۔ غار۔ سنڈ اس اور نجاست سے بہرے رہتے ہیں اور اکثر گائون کے  
 ہر ایک گلی کوچے میں خصوصاً گھروں کے پاس گوبر کوڑا کرکٹ نجاست وغیرہ کے  
 کھاد کے واسطے عرصہ دراز تک ڈھیر لگے رہتے ہیں۔ اور مولشیوں کے ارد گرد اور اطراف  
 دہیات میں ہی کوڑے کے ڈھیر موجود رہتے ہیں جنکی بدبو سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے  
 ال خانوں کے غلہ کا کوڑا اور نیشکر کے رس نکالنے کے بیلنوں کے فضلے بھی اسی کھاد  
 میں جمع کئے جاتے ہیں جب کمیتوں کے واسطے کھاد کی ضرورت پڑتی ہے تو اسی کھاد  
 انبار سے لے جا کر ڈالتے ہیں اسوقت مدت کے بعد بخاریات نکھر ہوا کو خراب کر دیتے  
 ہیں اور جب تک یہ کھاد ڈھیر کرتی ہے اس اثنا میں اوسکے نیچے کی زمین بھی گندمی ہو جاتی  
 ہے اور اسکا اثر عمیق میں دو تک پہنچ جاتا ہے۔ اور جب یہ کھاد کمیتوں میں پھیلانی  
 جاتی ہے تو اسکی بدبو دور در تک ہوا میں پھیل جاتا ہے خصوصاً موسم برسات میں  
 بخارات روید کے خارج ہونے سے وہاں عالمگیر پھیل جاتی ہے۔ غرض اکثر اسباب جو  
 زراعت کے لئے مفید ہوتے ہیں صحت انسانی کے لئے مضر ہوتے ہیں۔ لیکن جب انکو  
 پابندی قواعد حفظان صحت سے استعمال کیا جائے تو زراعت اور انسان دونوں کے لئے  
 کیساں مفید ہو جائے ہیں کیونکہ کاشت سے زمین کی کثافت دور ہو جاتی ہے اور  
 ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ اسباب مذکورہ کو بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے زمین دور  
 خراب اور گندہ ہو جاتی ہے کیونکہ زمین اس قسم کی ہش نہیں ہے کہ اوسمیں کوئی  
 شے نفوذ نہ کر سکے بلکہ بیشمار مسامات کے ذریعہ سے زمین میں کم و بیش ہوا کی آمد و رفت  
 برابر رہتی ہے اور سطح زمین پر متغضن شیا کے مدت تک رہنے سے زمین بھی متکثیف  
 ہو جاتی ہے اور دراصل علی العموم زمین خود ہی مرطوب ہوتی ہے۔ خصوصاً دلدل



اور جیل کے قرب و جوار کی زمین زیادہ تر نناک ہوتی ہے جس سے اکثر غلیظ بخارات  
 نکلا کر ہوا کو کثیف کرتے رہتے ہیں۔ اگر اس قسم کی زمین پر مکان بنایا جائے تو وہ ہمیشہ  
 کے لئے مضر صحت رہتا ہے۔ گھاس ہونس وغیرہ دلدل اور جیل کے بنائی و حیوانی اجزاء  
 کے متعفن ہونے سے بھی ہوا کی خرابی صد چند بڑھ جاتی ہے۔ اور ہوا کے جھونکے کثافت  
 مذکورہ کو دور دراز شہروں اور گائون میں پھیلا کر موجب لمگیر بیماری کا ہوتے ہیں  
 اگر نہالے دھولے اور کھانے پینے وغیرہ گھر کے روزمرہ کے کاموں کی کثافتیں  
 رفع نہ کی جائیں تو ان سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ غرض شہروں اور گائون  
 کی آبادی اور رکانات کے زیادہ گنجان ہونے سے تازہ ہوا کی آمد و رفت کا بخوبی بند و بست ہونا  
 گلی کوچوں میں مردہ جانوروں اور نباتات کا پڑے رہنا اور غلاطت اور میلے پانی کا بموقع جگہ  
 پر ہینک دینا موجب ضرر صحت ہوتا ہے جب برسات کے دنوں میں قریب کی دلدل اور  
 جیلوں میں پانی بہر جاتا ہے تو عدم نکاس کے باعث عرصہ دراز تک کھڑا رہتا ہے جس میں  
 کاشتکار لوگ سن کے گٹھے اور جھاؤ کی تیلیاں وغیرہ ٹھرنے کے واسطے ڈال دیتے ہیں اور  
 درختوں کے پتے بھی بکثرت گر کر بوسیدہ ہو جاتے ہیں اور ہینسین لٹتی اور گوبر اور پھشت  
 کرتی ہیں اور لوگ ارد گرد بول دراز کر کے غسل اور آبست کرتے ہیں اور اسی میں میلے کچلے  
 کپڑے دھوتے ہیں۔ کناروں پر مردہ جانور پڑے ہیں۔ زندہ جانور بھی اسی میں سے پانی  
 پیتے ہیں۔ کنوئیں جب کسی باعث بند ہو جاتے ہیں اور انکا پانی پینے کے قابل نہیں رہتا  
 تو خانگی ضروریات کے استعمال میں اسی کو لاتے ہیں۔ زمین بارش کے موسم میں اکثر نناک  
 ہو جاتی ہے اور اسی موسم میں درختوں کے پتے زیادہ گرتے ہیں اور گھاس ہوس وغیرہ بنائی اجزاء  
 بکثرت پائے جاتے ہیں اور پانی میں شکر لیر یا ہوا زیادہ پیدا کرتے ہیں کیونکہ کنوارے



پہلے میں دھوپ کی شدت سے پانی خشک ہونے لگتا ہے اور زمین کے ننھا ک  
 ہونے سے حیوانی اور نباتی چیزیں متفرق الاخر ہو جاتی ہیں جس سے ہوا زیادہ کثیف  
 اور زہریلی ہو کر موجب بخار ہیضہ اور جمش و غیرہ کا ہو جاتی ہے جسکی مہلک تاثیر سے  
 دس میں سے ایک کبھی نصف اور بعض اوقات ۲۰ دہیات کے لوگ ہلاک ہو جاتے  
 ہیں چنانچہ ضلع گونڈا بھڑاچ اور گورکھپور کے اوتر نیپال کے پھاڑوں میں بخار زہر  
 ہیضہ اور تپ تلی کا گھر ہو گیا ہے۔ خصوصاً ترالی کا جنگل جس میں درختوں کی زیادہ تر  
 گنجائی سے صاف ہوا کا گزرا لکل نہیں ہوتا۔ علاوہ اسکے گھاس پھوس اور درختوں  
 کے پتے وغیرہ بکثرت ٹڑتے ہیں۔ خراب ہوا کے باعث کوئی آدمی اور جنگل میں سے صحیح  
 و سالم گزر نہیں سکتا۔ عام لوگوں نے یقین کر لیا کہ ترالی کے جنگل میں دیوبوت وغیرہ  
 ارواح جہنمیتے ہیں اور یہ اولیٰ کا خاص مسکن ہے یا یہ جادوگر ہے۔ حالانکہ یہ سب  
 کرشمے اور شعبہ سے صرف پلیر یا ہوا کے ہیں۔ غرض حیوانات و نباتات کے جسم سے بہت  
 آبی حصے بطور بخارات کے نکل کر ہوا میں شامل ہوتے رہتے ہیں جس سے ہوا خراب اور کثیف  
 ہو کر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اگر میدانون کی کھلی ہو ا کہیتوں اور سبزیوں سے گزر کر  
 باشندگان کے استعمال میں آتی تو انکی صحت کا قایم رہنا غیر ممکن ہو جاتا۔

### قسم نہتم ہوا کی خراب تاثیر جانوروں پر

تہید میں بیان کیا گیا ہے کہ جانور ہمیشہ فطرتی قاعدہ کے موافق تندرست رہتے ہیں  
 اگر کبھی کوئی بیمار ہو ہی جاوے تو یہ انسان کی نامنصفانہ کارروائی کا نتیجہ ہوتا ہے کیونکہ  
 اگر گھوڑے بیل وغیرہ خانگی جانوروں کو فطرتی عادت کے برخلاف کسی ایسے جھوٹے  
 تنگ و تاریک اور گرم مکان میں بند کیا جاوے تو توڑے ہی عرصہ میں انسان کی طرح



بیمار ہو جائیگا۔ اکثر دیہاتی کاشتکاروں کا دستور ہے کہ سرزمی کے خوف سے جانوروں کے مکانات تنگ و تاریک بناتے ہیں جس سے تازہ ہوا کے نہ میسر آتے سے جانور دہلے کمزور اور نحیف الجسم ہو کر ضایع ہو جاتے ہیں۔ یہی دستور ہے کہ بہت سے مویشی کم روشن دہوئیں دار تنگ مکان میں نزدیک نزدیک باندھتے ہیں جس سے تھوڑے ہی دنوں میں خراب مواد کی چوٹ سے ایک مہلک عام وبا جانوروں میں پھیل جاتی ہے۔ ایک گھوڑوں کے معالج کا چشمہ دید بیان ہے کہ ایک گھوڑا کچھ عرصہ تنگ اور بند مکان میں باندھا گیا جس سے وہ مرض ق میں مبتلا ہو کر مر گیا۔ جب اس کے پنپھڑے کو ملاحظہ کیا گیا تو اس میں بیشمار سوراخ اور چھجک کے دانے بکثرت پائے گئے۔

### قسم ہشتم ہوا کے تصفیہ میں

مذکورہ بالا بیان کے صاف ظاہر ہو گیا ہے کہ دنیا میں ہمیشہ ایسے بڑے بڑے کام ہوتے رہتے ہیں جن سے ہوا کشیف اور زہریلی ہو کر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اگر ہوا کی صفائی کے بارہ میں قدرتی اور مصنوعی انتظام نہ ہوتے تو جہاں میں تندرستی کا نام و نشان تک باقی نہ رہتا۔ اگرچہ قدرت کا ملنے بقاء کے دنیا کے واسطے کامل طور پر خود ہی انتظام کر رہا ہے لیکن اس انتظام کی عدم حفاظت سے قانون قدرت کو ہم خود ہی توڑ رہے ہیں۔ کثافتوں کے پیدا کرنے کے علاوہ لوگ ایسے گھٹے ہوئے تنگ گھروں میں رہتے ہیں کہ جہاں کثافت کے صاف کرنے میں قدرتی تدابیر کی بھی کچھ پیش نہیں جاتی۔ تاہم تدابیر سے غافل نہ ہونا چاہئے۔ خراب اور کشیف ہوا کے تصفیہ میں قدرتی اور مصنوعی طریقہ کو ہم چند انتظاموں میں بیان کرتے ہیں۔

### انتظام اول مفت دار ہوا



ہر ایک تندرست عام جوان آدمی کا سکونتی مکان ۴۴ مکعب فیٹ (۸ × ۴) ہوتا ضروری ہے جس میں ایک ہزار مکعب فیٹ ہر وقت عمدہ اور خالص ہوا موجود ہو اگر کسی اور تندرست مکان کے دونوں طرف چہت اور دیوار کے اوپر بالمقابل ۲۲ مکعب انچ چوڑے دو جہروں کے ہوں تاکہ پھینٹرون کی غذا اور خون کی صفائی کے لئے فی گھنٹہ تین ہزار مکعب فیٹ صاف ہوا کی آمد و رفت موجود رہے اور سانس کی کثیف ہوا انکی راہ سے باہر نکل جایا کرے۔ ایسے تنگ مکان کی سکونت جو بہت ہوا دار ہو اور جس میں بالمقابل بہت سی کھڑکیاں ہوں مضر صحت نہیں کیونکہ ایک جانب کی ہوا دوسری جانب نکل جاتی ہے۔

ہر ایک جنگی ملازم کے لئے اس قسم کی پختہ بارلین بنائی جاتی ہیں جس میں ۴۰۰ مکعب فیٹ تازہ ہوا کی مقدار پائی جاوے۔ ہندوستان کے ہر ایک مقید آدمی کو ۳۶ مکعب فیٹ زمین دی جاتی ہے جس میں ۴۴ مکعب فیٹ ہوا ہوتی ہے کیونکہ انکے مکانوں کی چتیں اونچی اور کھڑکیاں اور خبکے بکثرت ہوتے ہیں اسلئے صاف ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوا کرتی ہے۔ واسطے روک ٹوک لایف صاحب کا قول ہے کہ سکون کی حالت میں فی منٹ ۵۰۰ مکعب انچ ہوا ہمارے استعمال میں آتی ہے اور فی گھنٹہ ایک میل چلنے میں بقدر ۸۰۰ مکعب انچ اور فی گھنٹہ دو میل چلنے میں ۱۰۰۰ مکعب انچ اور تین میل فی گھنٹہ چلنے سے ۱۶۰۰ مکعب انچ اور ۴ میل چلنے سے ۲۳۰۰ مکعب انچ اور فی گھنٹہ ۴ میل چلنے سے ۳۰۰۰ مکعب انچ ہوا ہمارے جسم میں خرچ ہوتی ہے اور گھوڑے کے دلکی چال چلنے سے فی منٹ ۱۰۰۰ مکعب انچ اور پوتہ چال چلنے سے ۵۰۰ مکعب انچ کے برابر ہوا کا خرچ ہوتا ہے۔ چونکہ مریضوں کے لئے تازہ ہوا کی مقدار زیادہ درکار ہوتی ہے اسلئے انگلستان کے ہسپتالوں میں ہر ایک مریض کے واسطے بارہ سو مکعب فیٹ اور ہندوستان کے ہسپتالوں میں پندرہ سو مکعب



ہوا موجود رہتی ہے اور چار ہزار مکعب فٹ ہوا کی آمد و رفت کا بندوبست کیا جاتا ہے تاکہ کثیف ہوا کسی وجہ سے جمع نہ ہونے پاوے۔ بلکہ ہپوٹریس ہینسی وغیرہ جراحی کے ہر مریض کے لئے عموماً ۲۷ مکعب فٹ جگہ اور زیادہ تر خوفناک زخم کے مریضوں کو ۱۲۰ فٹ مکعب زمین دی جاتی ہے جس میں دو ہزار مکعب فٹ مطلوب ہوا ہوتی ہے تاکہ ہر ایک مریض کی بوردوسرے تک نہ جاوے اور طبیب ہی چل پھر کر مریض کو بخوبی دیکھ سکے۔ گرم ملک یا گرم موسم میں زیادہ احتیاط کی غرض سے ٹپ محرقہ۔ سرخ بادا اور مریض اکلہ وغیرہ جیون مستعدی امراض کے مریض کو درخت کے نیچے یا چہر خمیدہ۔ برآمدہ وغیرہ کھلے ہوا دار مکان میں رکھا جاتا ہے۔ غرض ہر ایک مریض کو حتی المقدور کھلے ہوا دار مکان میں رکھنا ہوتا ضروری ہے کیونکہ بیماری کی حالت میں جلد اور پھیپھڑوں سے زیادہ کثافتیں نکلتی ہیں جن سے بہت جلد عفونت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے تندرست آدمی کی نسبت بیمار کو مقدار ہوا کی زیادہ ضرورت ہوا کرتی ہے۔ غرض تازہ ہوا مریض کے لئے کبیر کا حکم رکھتی ہے مگر ہمارے ملک میں ایسی بدرسم اور قبیح عادت مروج ہو گئی ہے کہ مریض خواہ کیسے ہی متعذر ہی امراض میں مبتلا ہوا و سکو تنگ و تاریک مکان میں بند کر دیا جائے۔ علاوہ اسکے عیادت کی غرض سے بیمار کے ارد گرد آدمیوں کا ہجوم رہتا ہے جس سے مریض اور اسکے لواحقین کو از بس تکلیف ہوتی ہے۔ اس قسم کے مکان میں تازہ ہوا کے نہ پہونچنے سے خواہ کیسا ہی عمدہ اور باقاعدہ علاج کیا جاوے خرابی خون کے باعث مریض بہت جلد راہی ملک عدم ہوتا ہے۔

## انتظام دوم۔ بیمار شس مکان

ہر طرف کے ہوا سطح کمرے کے طول عرض اور بلندی تینوں کو ناپ کر باہم ضرب دین



اور حاصل ضرب کو تمام مریضوں پر تقسیم کریں تاکہ ہر ایک مریض کا مکعب نکل آوے  
مثلاً ایک مکان طول میں ۲۰ فٹ عرض میں ۱۲ فٹ اور بلندی میں ۵ فٹ ہے  
ان تینوں عددوں کو باہم ضرب دیا جاوے تو ۱۲۰۰ فٹ حاصل ضرب ہوتا ہے  
جسکو تین مریضوں پر تقسیم کرنے سے فی نفر ۱۲۰ سو مکعب فٹ آتا ہے۔ اگر گنبد  
اور محراب وغیرہ مکانات کی پیمائش کرنی منظور ہو تو بطریق یکسر صرف طول و  
عرض کے حاصل ضرب کو مریضوں پر تقسیم کریں۔ علیٰ ہذا القیاس کمرے کے چاروں  
پہلوؤں کے عدم مساوات سے بالمقابل دیوار کی اوسط طوالت کو آپس میں ضرب  
دیں تاکہ کمرے کا مربع رقبہ معلوم ہو جاوے۔ اگر کمرے کی جگہ بڑھی بڑھی الماریوں  
اور صندوقوں سے رکی ہوئی ہو تو اس کا بھی رقبہ نکال کر کمرے کے رقبہ سے منہا  
کر کے حاصل تفریق کو موجودہ آدمیوں پر تقسیم کریں تاکہ خارج قسمت سے فی کس  
کی جگہ معلوم ہو جائے۔

**سوال** پیمائشی مکان کی سکونت خاص امر اور وساکے لئے مخصوص کی گئی  
ہے۔ غریب اور تنگ دست ہندوستانیوں کی ایسی قسمت کہاں کہ اس قسم کے قوا  
کی پابندی کریں۔ ان پچاروں کا سکونت مکان صرف ایک ہی ہوتا ہے اسی  
میں سوتے بیٹھتے اور کھانا پکاتے ہیں جس میں آگ اور حقہ کا دھواں گھٹا ہوتا  
ہے۔ مویشیوں کے گوبر اور پیشاب سے بہرا رہتا ہے۔ زیادہ آدمیوں کی سگھی  
ہوئی ہوا بھی بکثرت ہوتی ہے۔ میلے کچیلے کافون میں دو دو تین تین آدمی سر  
منہ لپیٹ کر سوتے ہیں۔ یہ گھر گویا بادسوم کی زہریلی ہوا کا مخزن ہوتا ہے  
یاد جو دان خرابیوں کے وہ چلتے پرتے اور تندرست نظر آتے ہیں۔



جواب ہندوستان کے اکثر غریب اور تنگ دست لوگ بچے کو اڑھسکا لون چھروں اور  
 جو پٹر لون میں رہتے ہیں جنہیں بیشمار سوراخ اور بکثرت مسلمات ہوتے ہیں اس وجہ سے  
 ہوا کی آمد و رفت خاطر خواہ ہوتی ہے اور موسم سرما میں پیشاب وغیرہ حوائج ضروری کے  
 لئے کئی دفعہ تازہ ہوا میں باہر نکلتے ہیں اس فصل سے اندر کی سونگھی ہونی زہریلی ہوا باہر  
 نکل جاتی ہے اور بیرونی صاف ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے جس سے وہ اکثر موت سے محفوظ  
 رہتے ہیں۔ مگر بہرہی اس قسم کی گزران کے آدمی ہمیشہ کمزور و نحیف الجسم اور دائم المریض ضرور  
 رہتے ہیں۔ خصوصاً وہ لوگ جو رات دن میں کسی وقت ہوا خوری یا کھلے میدان میں کام  
 کرنے سے خراب ہوا کا بدل حاصل نہ کر سکتے ہوں۔ الغرض مکان خواہ کتنا ہی وسیع اور  
 فراخ ہو یا چھوٹا تنگ بنیاد کا بنا ہوا ہو اس میں حسب عہدہ ہوا کی آمد و رفت کا ہونا ناگوار  
 ضروری ہے۔

**انتظام موسم قدرتی طور پر تصفیہ ہوا (انچرل منٹی لیشن)**  
 دنیوی کاروبار کے سرانجام دینے میں زیادہ تر قابل اعتبار ترین ضروری امور ہیں۔

**امراولح ہوائی جسم کا لطیف ہو کر پھیلنا۔**

جب آفتاب کی گرمی اور مختلف کرنوں کے ٹھکنے کے باعث اجسام ہوائی لطیف  
 اور پتلے ہو کر پھیل جاتے ہیں تو افونکی خراب اور مضرت تاثیر دور ہو جاتی ہے جیسا کہ  
 موسم بہار کے آغاز اور خشک خفیف سی گرمی میں کسی قسم کے مجسم جانور پیدا ہو جاتے  
 لیکن زیادہ گرمی پڑنے سے سب کے سب مر جاتے ہیں۔ اسی اصول پر مقدری امراض  
 کے مریضوں کے کپڑے اور اونکے دوسرے مستعمل اسباب کو گندہک کے کھولتے  
 ہوئے پانی میں اوبالتے ہیں۔ یا متعدی امراض کے کرسون کو مارنے کی غرض سے



کپڑوں کو تند کی گرمی میں خشک کرتے ہیں۔ اگر اس سے ہوا اچھی طرح صاف ہو تو تندر  
ذیل انتظام کی ضرورت پڑتی ہے۔

## امردوم مختلف حرارتوں کی تاثیر سے حسیام ہوائی کا تحریک میں آنا

سرد ہوا کا بوجہ فی مربع انچ پرفریجیا ساڑھے چھ سیر ہوتا ہے اور سطح زمین کی طرف ہمیشہ  
مایل رہتی ہے۔ اور گرمی کے سبب لطیف اور ہلکی ہو کر اوپر کی طرف چڑھ جاتی ہے۔ اور اکثر  
موسم سرما میں مشاہدہ کیا گیا ہے کہ بند مکان کے کواڑ کھولتے وقت بیرونی اور درونی  
ہوائی دو مختلف لہریں پیدا ہوتی ہیں اس طرح ہر مکان کے اندر کی گرم ہوا دروازہ  
کے بالائی حصہ کی راہ باہر نکلتی ہے اور دروازہ کے زیرین حصہ کی راہ سرد ہوا داخل  
ہوتی ہے۔ اس بیان کی تصدیق کے لئے ایک مثیل پیش کی جاتی ہے۔

ایک چراغ دروازہ کے اوپر کے حصہ میں اور دوسرا نیچے کے حصہ میں رکھ دیا جائے تو بالائی  
چراغ کی لو باہر کو اور زیرین کی شعلہ اندر کی طرف مایل دکھائی دیتی ہے لیکن تھوڑے  
عرصہ کے بعد جب درونی او بیرونی ہوا یکساں ہو جاتی ہے تو مختلف ہواؤں کی لہروں  
کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ اس اصول کے مطابق مکان کی پچلی طرف کشادہ ہونی چاہیے  
دروازہ اور مقابل میں چند کھڑکیاں اوپر کی طرف ہوں تاکہ ہوائی آمد و رفت با فراطفاق  
چراغ اور تنفس وغیرہ کی حرارت سے مکان کی مستغنی گرم اور خراب ہوا ہلکی اور لطیف ہو کر  
اوپر کے دریچوں سے باہر نکل جاوے اور تازہ نفیس اور صاف ہوا دروازہ کی راہ سے داخل  
ہوتی رہے۔

اس قسم کی آمد و رفت ہوا کے سامان گرم ملکوں میں موزوں ہو کر تے ہیں لیکن سرد ملکوں  
میں کھڑکیوں کے علاوہ مکہ یا چیت کے قریب روشندانوں کا ہونا ضروری ہے کیونکہ



جب سردی کے باعث کھڑکیاں اور دروازے بند کئے جاتے ہیں تو گھبراہٹ اور روشندانوں  
سے کمرہ میں ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری ہوتی ہے اگرچہ مکان چھوٹا ہو اور دروازہ بھی ایک  
ہی ہو تو بھی اس میں کثیف ہوا کا جمع ہوتا غیر ممکن ہوتا ہے۔ اگر گھبراہٹ اور روشندان نہ ہوں تو  
کشدہ مکان کے ہونے سے بھی کثیف ہوا کے بعض اجزاء لطیف ہو کر کمرے کے بالائی  
حصہ میں موجود رہتے ہیں اور اپنی زیادتی سے مضر صحت ہو جاتے ہیں۔ اس امر کا بھی  
محاط ضروری ہے کہ کھڑکیوں اور روشندانوں کے نزدیک یا اونچے نیچے بدرجہا سناٹا یا  
اور کسی قسم کی سیلی کی بجائے جگہ نہ ہونے کمرے میں گندگی کی بدبودار مضر صحت ہوئی کھڑکیوں  
اور روشندانوں پر چھ ضرور لگانے چاہئیں تاکہ بارش کا پانی اس میں داخل نہ ہو سکے  
کھڑکیوں کو مگرٹی کے چالے اور بیروں کے چھتے سے محفوظ رکھنا چاہئے تاکہ ہوا کی آمد  
رفت بے روک ہو۔ بزرگوں نے جو مگرٹی کے چالے کو منحوس سمجھا ہے اس میں ہی حکمت  
ہے کہ یہ بھی منجملہ اسباب مضر صحت ہے۔

### امور ہوا کی رفتار وغیرہ امور

مضر اجسام کے دفعیہ کے لئے ہوا کا ہمیشہ حرکت میں رہنا از بس ضروری ہے۔ فی گھنٹہ  
ایک میل ہوا کی رفتار نہایت آہستہ اور نامعلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس قسم کی رفتار بہت  
دیر تک نہیں رہ سکتی۔ فی گھنٹہ ڈیڑھ یا دو میل ہوا کی رفتار کسی قدر محسوس ہوتی ہے۔  
اور فی گھنٹہ تین میل کی رفتار جسم کو پیازمی اور نہایت عزیز معلوم ہوتی ہے اور فی گھنٹہ  
چھ سات میل ہوا کا چلنا جسم انسان کی برداشت سے باہر ہوتا ہے۔ فان اور آندھی  
کی صورت میں انگلستان کے اندر زیادہ سے زیادہ فی گھنٹہ ساڑھے ستر میل ہوا چلتی ہے۔  
ہندوستان میں آندھی کی صورت میں فی گھنٹہ سو یا ایک سو دس میل ہوا چلتی ہے جس میں



مٹی کے ذرات اور آفتاب کی کرنیں اور بلی نظر آتی ہیں اس لئے ایسی جگہ پر نہ سونا چاہیے  
 جہاں ہوا کے جھونکے آویں اور اونچے مکان میں کھڑکی کے سلسلے خصوصاً ایام سردی میں  
 نہ سونا چاہیے اور ہوا کے جھونکے سے بچنا چاہیے۔ مگر کھڑکی کا سامنا بچا کر سونا منع نہیں ہے  
 ہوا کا ہمیشہ حرکت میں رہنا قانون قدرت کے عین مطابق ہے کیونکہ اسکے وسیلہ سے انسان  
 و حیوانات کے ناقص و زہریلے مواد خواہ توڑے ہی ہوں ایک جگہ جمع نہیں ہو سکتے  
 اور بند مکان کی خراب ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ بعض اوقات ہوا کی کثافتوں کے دور  
 ہونے سے وبائی امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔ اگر ہوا کی عدم جنبش کی حالت میں  
 چٹانک ہر گندگی کسی کوئے میں رکھ دیا جائے تو عرصہ قلیل میں ہوا گندہ اور خراب  
 ہو جاتی ہے۔ اسی حرکت کے سبب لاشوں، بیماریوں کی نقصان پہنچانے والی  
 بدبو، شرکون، باغون اور سیدانوں پر پھیلی ہوئی ہوا فوراً صاف ہو جاتی ہے  
 اشیاء سے بارش میں بارش کا پانی بھی ہوا میں تیرنے والی کثافتوں کو زمین کی  
 سطح پر تہ نشین کر دیتا ہے اور گرد و غبار مٹیہ جاتا ہے اور حل ہونے والی چیزیں پانی میں  
 حل ہو کر رہ جاتی ہیں۔ اکثر شہروں کی کثیف ہوا کی کثافتیں تابش آفتاب، بارش اور  
 آندھریوں سے کمزور ہو جاتی ہیں جس سے ہوا قدرے صاف اور ستھری ہو کر سپینڈر  
 کی جید اور عمدہ غذا ہو جاتی ہے۔

ہر کے پودے سبز درخت وغیرہ نباتات تھامت آفتاب سے دن کے وقت خصوصاً  
 صبح کو ہوا میں سے بادموم کو جذب کر لیتے ہیں اور اپنے وجود سے بادنیم کو نکال کر  
 عام ہوا میں ملا دیتے ہیں جنکی تاثیر سے اجترات آبی اور کاربنک ایسڈ ایونیا وغیرہ نئے قسم  
 کے بخارات (گیس) بھی تبدیل ہو کر ہوا میں پھیل جاتے ہیں جس سے عام ہوا تھیلی اور لطیف



ہو جاتی ہے جس کے استمال سے کسی کو ضرر نہیں پہنچتا۔ مگر رات کے وقت بودون اور شام کا فغل برعکس ہوتا ہے اسلئے غروب آفتاب کے بعد باغونین درختوں کے نیچے چلنا بہرنا رہنا سہنا مضر صحت ہے۔ بہر حال مکان کے ارد گرد درختوں کا لگانا سفید ہے۔ دفعۃً گرمی یا سردی واقع نہیں ہوتی اسلئے ہوا کی حرارت معتدل رہتی ہے اور گرمی کے دنوں میں سایہ رہتا ہے۔ مکان کے ارد گرد کی ہوا کی کثافت کو جو پس لیتے ہیں لیکن درخت اتنے گہنے نہوں کہ ہوا کو روکیں۔

**اوزون** بھی ہوا کا ایک عمدہ جزو ہے جسکی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر رک جاتے ہیں جب کسی سبب سے جزو مذکور عام ہوا میں سے کم ہو جاتا ہے تو دوائی امراض بکثرت پیدا ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ان امور کے ہر ایک بشر کی **ناک میں چھوٹے چھوٹے بال** جو ابتدا میں باریک ہوتے ہیں اور میں بعد موٹے ہو جاتے ہیں قدرت پیدا کر دئے ہیں جنکے ذریعہ سے ہمیشہ ہوا صاف ہو کر پہنچدون میں پہنچتی ہے ہم قدرت کاملہ کا یہ احسان ہے کہ ہر ایک امر میں ہماری ہی حفاظت ملحوظ ہے۔ لیکن انسان ہی کفران نعمت میں اول نمبر ہے۔ گونا گون مصائب الالم میں گرفتار ہوتا ہے مگر شایاں کہ عادات قبیحہ کے اختیار کرنے اور قانون قدرت کے توڑنے سے باز نہیں رہتا دیکھو انتہوں کے بالوں کی موجودگی سے شکل صورت میں ذرا ہی تغیر و تبدل ظہور میں نہیں آتا مگر بغیر اوکھاڑے رہا بھی نہیں جاسکتا۔

**انتظام چارم مصنوعی طور پر تصفیہ ہوا**  
(آرٹیفیشیل ونٹی لیشن)

جب قدرتی طور پر تصفیہ ہوا کا غیر ممکن ہو جاتا ہے تو مصنوعی تدابیر سے ہوا کو صاف



اور ستر کیا جاتا ہے۔ او خال و اخراج ہوا کی کارروائی اس طرح کی جاتی ہے کہ بیرونی  
 ہوا کو داخل کرنے کے لئے آگے تر میں لی ڈوٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ایام سر مین  
 سر دہوا کو گرم کرنے کے واسطے مکان کے اندر چھپی جلائی جاتی ہے۔ اور بہت سی  
 خارجی اشیا جو ہوا میں مل جاتی ہیں اونکی خرابی کو دور کرنے کے لئے قدرتی تدبیروں کی  
 تقلید پر چند کیمیاوی ترکیبیں استعمال کی جاتی ہیں لیکن سب سے بہتر یہ ہے کہ بوسیدہ  
 اور متعفن اشیا کو سکونتی مکانات کے اندر یا باہر یا نزدیک سے دھینے تاکہ ایسی چیزوں  
 کے اثر سے ہوا خراب ہی نہ ہونے پائے اور عمدہ اور نفیس ہوا کے دستیاب ہونے سے  
 صحت و مصلحت میں خلل واقع نہ ہو۔ اگر بر تقدیر ہوا کثیف ہو جاوے تو خشک سعال  
 اور سخیات تینوں طرح کی دافع عفونت ادویات کے استعمال سے ہوا کو صاف کرین  
 کیونکہ انکی تاثیر سے ہوا درست اور قابل اشتقاق ہو جاتی ہے۔ بلکہ وبائی امراض کے  
 مریضوں کے کپڑے اور مکان ہی اسی طریق سے صاف کئے جاتے ہیں اگر اس قسم  
 کی ادویات ہمیشہ استعمال میں لائی جاوے تو کبھی ہوا کثیف اور خراب ہو ہی نہیں  
 سکتی۔

## طریق اول خشک ادویات (سالٹ)

اس میں تصفیہ ہوا کے لئے کوئلہ خشک مٹی۔ چونہ۔ کاربونیٹ آف مگنیشیا۔ کاربونیٹ  
 آف کلو ریم اور چونہ ٹارکا مرکب وغیرہ خشک چیزوں کو استعمال کیا جاتا ہے لیکن  
 ان میں سب سے بہتر اور عمدہ حیوانی کوئلہ ہے اس میں اس قدر طاقت ہے کہ ایک انچ کمر  
 کوئلہ سو فیٹ مربع ہوا کو صاف کر سکتا ہے اور ہر جگہ میں سہل الوصول ہے۔ اس  
 کوئلہ کو گروں میں بہر کر عفونت دار مکان میں لٹکایا جاتا ہے جیسا کہ لاہور کے



جز یا کہ میں شیر چیتے وغیرہ کی کوٹھڑیوں کی چھتوں میں کوئلہ کی ٹوکریاں لٹکتی نظر  
آتی ہیں۔ بارکون کی چھتوں میں ہی جہاں جنگلی آدمی بکثرت رہتے ہیں کوئلے لٹکانے  
جائے ہیں۔ حیوانی کوئلہ کے نہ میسر ہونے پر لکڑی کا کوئلہ ہی استعمال کیا جاتا ہے مگر  
اسکی تاثیر ایک دو ماہ کے بعد زایل ہو جاتی ہے۔ اگر دوبارہ گرم کر کے بھاپا جائے تو  
دوبارہ سہ ماہ بھی کام میں آسکتا ہے مگر گرم کر کے دم بخت کرنا چاہئے۔ پانی ڈالنے  
سے اسکی تاثیر بالکل چلی رہتی ہے۔ اگر صفائی مکان کے بعد دم بخت کوئلہ ٹوکرو یا جال  
میں ڈال کر گرمے کے کسی کوئلے میں رکھ دیا جائے تو وہی ہوا صاف رہتی ہے۔ مگر لکڑی  
کے کوئلے کو پیکر کر کھنا زیادہ تر سفید ہے کیونکہ یہ اپنے مسامات کے ذریعے باؤسیم کو جذب  
کر لیتا ہے اور بدبودار زہریلی ہوا کو خارج کر دیتا ہے۔ اسکا سمجھن عفونت دہن کے دفع  
کرنے کے لئے نہایت ہی سفید ہے۔

(۳) خشک مٹی۔ اگرچہ اسکی تاثیر کوئلہ سے بہت کم ہے مگر بہر ہی پانچا نہ وغیرہ  
عفونت جگر پر اسکے ڈالنے سے بدبو فوراً دفع ہو جاتی ہے۔ اسی خیال سے ہندوستانی لوگ  
جولہ کی راکھ یا پانچاٹون میں ڈال دیتے ہیں۔ اگر ہر دفعہ مٹی بدل دی جائے تو عفونت  
پیدا ہی نہیں ہوتی۔ اور مٹی ایک ایسی چیز ہے کہ ہر ایک کو بلا قیمت بکثرت دستیاب ہو سکتی  
ہے۔ اگر مستعدی امراض کے مریض کے بول ویزاز اور بلغم وغیرہ نجاست پر دیگر دفع عفونت  
ادویہ کے نہ دستیاب ہونے کی صورت میں صرف خشک مٹی ڈال دیا جائے تو بہت  
سفید ہے۔ اگر ان نجاستوں کو گندہ مین جنہیں خشک مٹی بہری ہو ڈالا جاوے تو  
بھی عفونت نہیں پہنچتی۔ اگر دہائی مریض کے پانچا نہ پر مٹی ڈالنی منظور ہو تو پانچا نہ کوئلہ کو  
بعد فوراً مٹی ڈال دینی چاہئے تاکہ اس سے بدبو کے انجڑے نہ نکلنے باؤسین مگر مٹی خالص



اوسمینیت وغیرہ کی آمیزش نہ پائی جاوے۔

(۳) چونہ آب نارسیدہ - یہی دافع عفونت ہے

اور سہل الوصول اور ارزان بھی ہے۔ یہی بادسہوم اور سلفیورٹکٹ ماڈر و جن کے بنیاد  
جذب کر کے ہوا کو صاف کر دیتا ہے۔ بول دہراز پر ڈالنے سے اوسکی بدبو فوراً دور ہو جاتی  
ہے مکان کی دیواروں پر سفیدی کرنے سے مکان کی ہوا صاف رہتی ہے اور مکان کے  
چھوٹے چھوٹے مضر صحت کرم مر جاتے ہیں تازہ سفید سی مکان کی ہوا کی بادسہوم کو  
جذب کر لیتی ہے۔ مگر نئی سفیدی کرنے سے پہلے پرانی سفیدی کو کھرج ڈالنا چاہیے۔ جو  
مکان یا زمین عفونت کی وجہ سے قابل سکونت نہ ہو اوسکی پرانی مٹی گندوا کر نئی مٹی چونہ ملا کر  
بہر دین یا تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد سفیدی کر دیا کریں۔ پرانے کی نسبت نیا جلا ہوا چونہ  
آب نارسیدہ بہتر ہوتا ہے۔

(۴) کاربولیٹس - اسکو میگ ڈوکلس پوڈر اور لال چونہ بھی کہتے ہیں یہ نہایت  
عمدہ دافع عفونت ہے۔ اس سے ہوا فوراً صاف ہو جاتی ہے۔

(۵) کلورائیڈ - یہ ایک عمدہ منجھدو ہے جسکے عرق سے کپڑے دھوئے جاتے ہیں  
اور گردن میں چڑکا جاتا ہے۔

(۶) مگڈوکلس پوڈر اس سے بہتر کوئی دافع عفونت دو نہیں ہے۔ اور ہر جہر کی اور ذرا  
بربو کا فور ہوئی۔ موسم دبا میں پانچا نون اور نالیو نمین جہر کی جاتی ہے۔

طریق دوم سیال عرقیات (لیکچور)

یہ نسبت منجھ چیزوں کی سر بیج الاثر اور زیادہ تر سفید ہوا کرتے ہیں۔ انہیں سے۔

(۱) کاربالک ایسڈ سلوشن زیادہ تر زخم دہونے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے



**لشخہ** کاربالک ایڈ ایک حصہ گرم پانی ۴۰ یا ۵۰ حصہ دونوں کو ملا کر کام میں لا دین  
اگر زخم زیادہ تر گندہ اور خراب ہو تو دھونے کے بعد کاربالک آیل میں کپڑے کا رقا خاص  
زخم پر رکھیں تاکہ عفونت پیدا نہ ہو **لشخہ آیل** کاربالک ایڈ ایک حصہ روغن خشخاش  
یا روغن کنجد ۹ حصہ دونوں کو ملا کر عمل میں لا دین۔ بعض اوقات بغرض رفع عفونت  
کاربالک سلوشن کو کمرے میں چڑکا جاتا ہے اور نیز اس سے مریضوں کے کپڑے دھوئے  
جاتے ہیں۔ **لشخہ** کاربالک ایڈ ایک حصہ گرم پانی ایک یا دو سو حصہ دونوں کو  
ملا کر دھونے کے کام میں لا دین۔

(۲) **رےکپور** (پرکلورائیڈ آف مرکوری) سب سے عمدہ اور ارزان دھونے کی وجہ  
فی زمانہ اسکا عرق کپڑوں کے دھونے اور کاموں میں استعمال کرتے ہیں لیکن کچھ  
عرصہ تک کہنے سے اسکا اثر زایل ہو جاتا ہے اسلئے تیار کرتے وقت کسی قدر نمک لائی ہوئی  
نوسادر (ایمونیہ کلورائیڈ) اور گلسرین ملا دینا مناسب ہے تاکہ عرق مذکور جلد تر خراب  
نہو جائے **لشخہ** رےکپور ایک حصہ گرم پانی ۲۰۰۰ حصہ دونوں کو ملا کر استعمال کریں  
اگر اس سے بدبودار زخم کو دھونا منظور ہو تو بیج کی طاقت کا تیار کر کے استعمال میں لا دین  
(۳) **کلورائیڈ آف زنک** یہ بھی بہت عمدہ دافع عفونت ہے۔ اسکو پیالہ  
میں بھر کر مکان میں رکھ دیتے ہیں یا کپڑا ہلگو کر کمرے میں پھیلا دیتے ہیں۔ بدبودار  
زخم ہی اس سے دھوئے جلتے ہیں **لشخہ** کلورائیڈ آف زنک ۴۰ گرم پانی ایک  
اونس دونوں کو ملا کر استعمال میں لا دین۔

(۴) **کاہی سٹی**۔ یہ بھی عمدہ دافع عفونت دوا ہے اور ارزان بھی ہے اس کے  
عرق سے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ دیوایون پر اور پانچاٹون میں چڑکا جاتا ہے۔



لشخہ کا ہی تھی۔ حصہ کار ایک ایسڈ ایک حصہ پانی ۵۰ اسیر سب کو ملا کر کام میں لائیں  
(۵) سہاگہ (بوریک ایسڈ) آیوڈین۔ بوکی لپٹن آیل۔ آیوڈو فارم۔ کانڈیز  
سڈوش۔ تارپین۔ فٹائل وغیرہ نیز دافع عفونت ہیں اور شہائد کے رفع کرنے میں ہی ازبس  
سفید ہیں۔ پوست انار۔ جہاؤ۔ سوم۔ گوگل۔ لونگ۔ ہینک وغیرہ سرکہ ملا کر چھڑکنا  
صفائی ہول کے لئے ازبس مفید ہے کل عطریات اور پھولوں کے رکھنے سے ہی ہوا صاف  
ہو جاتی ہے۔

## طریق سوم دواؤں کے بخارات سے متعفن ہوا کو صاف کرنا

انہیں سے زیادہ تر کارآمد اور عمدہ دافع عفونت کلورین اور آیوڈین ہیں۔ اگر کلورین  
ہوا پیدا کر لی منظور ہو تو اس ترکیب سے تیار کریں لشخہ بن اوکسائیڈ آف مینگنیز ایک  
نیز ٹائیڈ روکلورک ایسڈ ۴ حصہ دونوں کو ملا کر کلورین ہوا پیدا کریں۔ لیکن اس قسم  
کی دوایات گر ان قیمت ہوئے کی وجہ سے ہر ایک کو دستیاب نہیں ہو سکتیں اس لئے  
کلورین ہوا پیدا کرنے کے لئے چند سہل الوصول لشخہ بیان کئے جاتے ہیں لشخہ  
کو ایک تیزاگ پر کسی قدر پسا ہوا نمک لاہوری ڈالیں اس سے بہت سی کلورین ہوا  
پیدا ہوتی ہے دیگر سپتہ ہو ایک حصہ نمک لاہوری چار حصہ پانی ۶۰ حصہ پانی  
ملا کر ایک بوتل میں ڈالیں اور کاگ سے بخوبی بند کر کے اچھی طرح ہلا دیں اور ہلانے کے  
وقت تیزاب گندہک ۴ حصہ ملا کر کہہ جوڑیں اور بوقت ضرورت کاگ اوٹھا کر بوتل  
کی ہوا خارج کریں اس سے کمرے کی متعفن ہوا درست ہو جائیگی۔ کلورین گیس  
دہونی کے طور پر ہی استعمال کیا جاتا ہے لشخہ تیزاب گندہک اور پانی ہر ایک آدھا پاؤ  
دونوں کو ملا دیں۔ بعد ازاں نمک لاہوری پاؤ ہر اور اکسائیڈ آف مینگنیز ایک ہٹا



ان سب کو ایک آتش شیشہ یا چینی کی رکابی میں ڈال دین اور رکابی کو گرم دھیت پر رکا دین تاکہ اوس سے کلورین ہوا کے بخارات نکلنے لگیں۔ اس سے ایک ہزار مکعب فیٹ ہوا درست ہو جاتی ہے شورہ کے بخارات سے بھی ہوا کی کثافت دور ہو جاتی ہے شیشہ یا نیسے کا برادہ۔ شورہ کا تیزاب۔ خالص پانی ہر ایک ڈھائی تولہ رسبٹ ایک تنگ منہ کی بوتل میں ڈال دین مگر پہلے برادہ مس اور بعد ازاں تیزاب اور پانی ملا دین اس سے بخارات بکثرت پیدا ہوتے ہیں ماسخ کا بعض دور کرنے میں لاثانی ہے مگر اسکے سونگھنے سے پینہٹرون میں ایک قسم کا خراش پیدا ہو جاتا ہے بخور گندہ ایک ہزار مکعب فیٹ کے لئے چار چٹانک گندہ ایک جلا دین اگر سیلابن کے سبب سے جل نہ سکے تو اوپر قدرے مٹی کا نیل ڈال دین اس سے بہت اچھی طرح جلتی ہے۔ اگرچہ یہ سہل الوصول ہونے کے علاوہ ہوا کے صاف کرنے میں نہایت ہی عمدہ چیز ہے اور ہوا کے حیوانی مادے اس سے بخوبی دور ہو جاتے ہیں مگر اسکے دھوئیں سے کمرے کا لونا اور دوسری نفیس دھاتی چیزیں خراب ہو جاتی ہیں

**انتباہ**۔ چونکہ مذکورہ الصدف بخارات کے استعمال سے کھانسی اور آشفہ چشم پیدا ہوتا ہے اسلئے بند مکان میں اشیاء مذکورہ کو جلانے وقت آدمیوں کو باہر نکال دینا چاہئے۔ گرم لوہے یا اینٹ پر سرکہ انگوری ڈالنے سے پیدا ہونے میں وہ بھی دافع عفونت ہیں اگر مریض کے بدن کی عفونت دور کرنی منظور ہو تو کاربالک سلوشن یا کاربالک آیل یا کاندنر سلوشن یا لیمو کی طاقت والے عرق کی جسم پر مالش کریں ویکریور ایک ایسڈ (سہاگہ) ایک حصہ بوی کی لپٹش آیل ۳ حصہ روغن کنجد ۱ حصہ سب کو ملا کر بطور مالش کے عمل میں ملا دین اور مریض کے کمرے کے دروازہ پر ڈائیلوٹ



کاربالک ایسڈ مین کپڑا ہبگو کر لٹکا دین۔ برنٹ فلو آڈر۔ کانڈیز فلو آڈر۔ کلورائیم  
 اور فانیل مین کپڑا ہبگو کر لٹکانا ہی فامند ہے۔ مریض کے بستر کے پاس ہی کاربالک  
 سلوشن چھڑکنا چاہئے یا کاربالک ایسڈ ایک حصہ اتھرو حصہ ایک پیالہ مین  
 بہر دین اور مریض کے پاس ہوا کے رخ رکھ دین۔ اس سے ہر قسم کی بھلہ دور ہو جاتی ہے۔  
 اور حیوانی مواد کے جلد خشک ہو جانے سے سٹرانڈ پیدا نہیں ہوتی اور نہ کالی نمایان  
 ہوتی ہے۔ مریض کو لٹکا لگا دے کمرے مین گندہک اور کلورین وغیرہ جلا دین۔ اور  
 دیوار دن پر سفیدی کریں اور مریض کے بول دہرا کر بالک ایسڈ۔ کاربالک پوڈر کا ہی  
 کلورائیڈ آف لائیم۔ سلفٹ آف زنک اور کاربالک سلوشن ڈالیں۔ لیکن سب سے عمدہ  
 اور ارزان خشک مٹی اور چونہ ہے۔ مریض کے کپڑوں کو کاربالک سلوشن۔ کروڑو سلوشن  
 کانڈیز سلوشن۔ کلورائیڈ آف زنک۔ فانیل اور کلورائیم مین سے کسی ایک کے ساتھ دہن مین  
 بہت ستانی لوگ اکثر مریض کے پاس خصوصاً مریض چمپک کے پاس دھوپ۔ ہرمل۔  
 گوگل وغیرہ جلا یا کرتے ہیں اس سے بھی ہوا صاف ہو جاتی ہے اور مریض کو بہت فائدہ  
 ہوتا ہے۔ عود۔ لوبان۔ اور کافور کے جلا ملنے اور کپڑوں مین رکھنے سے بھی بہت فائدہ  
 ہوتا ہے۔ اگر مہیضہ سرطان و دیگر وبائی بیماریوں کے ایام مین اور زون استعمال کیا جائے  
 تو نہایت مفید ہے کیونکہ یہ بالخصوص خراب ہوا کو صاف کرتا ہے **لشخہ اوزون**  
 تیزاب گندہک ۲ حصہ پریگنٹ آف پوٹاش دو حصہ دونوں کو ملا دین اس سے  
 اوزون پیدا ہوتا ہے۔ اگر ادویات مذکورہ بالا مین سے کوئی بھی میسر نہ ہو اور کمرے کی  
 ہوا خراب ہو تو اس مین صرف آگ جلا نا کفایت کرتا ہے۔ اسکی گرمی سے ہوا کو کشیف  
 کرنے والے چوٹے چوٹے جانور مر جانے بہن اور کمرے کی کشیف ہوا ہلکی اور تپلی ہو کر باہر



نکل جاتی ہے اور اسکے عوض تازہ سرد ہوا آجاتی ہے۔ موسم سرما میں انگلیٹھی کا جلانا بھی از بس مفید ہے مگر بند مکان میں جسمیں دودکش یا کوئی اور رستہ کشیف ہوا اور دھوئیں کے لپکنے کا نہواگ جلانا سراسر مضر صحت ہے۔ دیواری انگلیٹھی یا لوہی کی نالی دار انگلیٹھی نہایت موزون ہے کیونکہ انہیں بہر حال آگ کا شعلہ اوپر ہی کو جاتا ہے اور جسد رکمرے کی ہوا خارج ہوتی ہے اور سیقدر گھر کیون کے رستے تازہ ہوا کمرے میں داخل ہوتی رہتی ہے اگر انگلیٹھی کے جلنے کے وقت مکان کے دروازے اور روشندان بند کئے جا دیں تو انگلیٹھی کے رستے سے تازہ ہوا مکان میں داخل ہوتی ہے اور تمام مکان میں بدبو یاں پھیل جاتا ہے۔

### انتظامِ خیم و تصبیحات کی صفائی

اگر ہر ایک قصبہ کی میونسپل کمیٹی موجودہ انتظامِ صحت کی اصلاح میں مستعد ہو اور متعارفہ قواعد حفظ صحت کی پابندی کو عام لوگ بھی ضروری سمجھیں تو آئے دن بخار، سفید و دیگر امراض دباؤ کا وہ زور شور نہ رہے جو اب ہے۔  
تصبیحات کی صحت کا انتظام دو طرح پر ہے۔ ایک خاص دوسرا عام۔ ہم دونوں کا جداگانہ بیان کرتے ہیں۔

### خاص حفظ صحت (پرائیویٹ ہائجن)

اسکو ہر ایک شخص بذات خود پورا کر سکتا ہے۔ اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب لوگ خود اپنی طرز معاشرت و مکان سکونت میں اصلاح نہیں کرتے صحت کے نتائج سے محروم رہتے ہیں۔ پس ضرور ہے کہ عام لوگ اپنی اصلاح خود کریں۔ عموماً شہر دن کے مکانات تنگ اور گنجان ہوتے ہیں اور چپٹیں بھی پست



بتائی جاتی ہیں۔ عموماً مکان کے ایک ہی جانب دریچہ ہوتا ہے اور خاندان کے تمام آدمی ملکر اسی مین گزران کرتے ہیں۔ آدمیوں کی کثرت استنشاق سے مکان کی ہوا اکثیف ہو جاتی ہے۔ اگر کم استطاعت غربا اپنے کٹے علیحدہ ہوا دار مکان میں نہ کر سکیں تو اپنے موروثی تنگ مکانوں میں اس قدر اصلاح تو ضرور کر لیں کہ قواعد حفظان صحت کے مطابق موسمیں ہوا کی آمد و رفت کافی۔ مکان میں کھڑکیاں اور روشنی ان بڑا دیں۔ کچھ بڑا فراخ دریچہ جو چہت میں بنایا جاتا ہے۔ لاہور میں کچھ بنانے کا عام دستور ہے مگر یہ اکثر بے ڈھنگا بنایا جاتا ہے (بنا دیں تاکہ بخارات کثیفہ صاف ہوا کی طرف صعود کریں اور کھڑکیوں سے تازہ ہوا کی آمد و رفت جاری رہے۔ کھڑکیاں اور روشندان کسی موسم میں بند نہ ہونے چاہئیں۔ کھڑکیوں کے علاوہ مکان میں دو کوش کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ صاف ہوا کے آنے اور گرم ہوا کے نکل جانے سے مکان کی صورت گرمی سردی میں مساوی رہے۔

**باوچی خانوں** اور چینیوں کے دیہوتیں وغیرہ گرم خشک مضرت رسان ہوا کو ہوانہ تصور کرنا چاہئے کیونکہ اسکے استنشاق سے انسان فوراً مرض زکام میں مبتلا ہو جاتا ہے اسلئے چینی کو ہوا کی آمد و رفت کی جگہ پر چلانا چاہئے تاکہ کمرے میں دیہوت کے مہج ہو جانے سے ہوا کثیف نہ ہو جائے۔ اسی طرح دوسری معدنی کثافتوں کے لئے بھی مناسب اہر عمل میں لائیں تاکہ کارخانوں کے ملازمین کو ضرر نہ ہو پھر مثلاً تناول طعام سے پہلے منہ ہاتھ کو خوب دھوئیں۔ دھوئے روئی دھننے وقت منہ پر کپڑا باندھ لیں۔ اکثر سنگ تراش۔ صیقل گر جو سان کا کام کرتے ہیں اور مہتر لوگ اپنا کام کرتے وقت اور عام بازار و زمین جہاں ٹودینے کے وقت منہ پر کپڑا باندھ



لئے ہیں ورنہ کھانسی کی تکلیف سے دم رک جاتا ہے۔

اگر درجے اور روشندان کہنے میں کوئی امر مانع ہو تو دن رات میں چند گھنٹے دالان میں اور چند گھنٹے صحن میں اور چند گھنٹے مکان کی چھت پر بود و باش اختیار کریں۔ اگرچہ اس تبدیل زمانہ سے کچھ بہت بڑا فائدہ نہیں ہے تاہم مختلف مقامات کی ہوا ایک گوشہ کی ہوا سے بہت بہتر ہے۔ پردہ نشین عورتوں کو قبل طلوع و بعد غروب آفتاب کچھ عرصہ کے لئے اپنے مکان کی چھت پر نشست رکھنی چاہئے اور مرد مگر کون پر جنبہ درویدہ درخت ہون ہوا خوبی کیا کریں اور سکونت مکان کی صفائی بھی مد نظر رکھیں بدبودار اشیاء سے مکان صاف رکھنا ضروری ہے۔ گوشت وغیرہ روغنی اشیاء جن پر تونہیں کھائی جاوے اور ان کو فوراً صاف کر دینا چاہئے۔ اگر صاحب استطاعت ہوں تو مکان کو خوشنما ہوا دار اور ہر ایک موسم کے موافق بناوین مکان کی کرسی زمین سے قدرے اونچی رکھیں ورنہ مکان سیلا اور میناک ہے گا اور اسکی سکونت مضر صحت ہوگی۔ سال بہر میں ایک یا دو مرتبہ سفیدی کرانے اور کبھی کبھی لہائی کیا کریں بار بار لینے سے مکان سیلا ہو جاتا ہے۔ لہائی میں گہرے ملاوین اس کے مرنے سے بیماری پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ دن کو اگر ہوا تیز چلتی ہو تو تھوڑے مواد سے ہوا متعفن نہیں ہوتی کیونکہ مواد ہوا سے اڑ جاتے ہیں البتہ رات کو مضر کے باعث بخارات صعود نہیں کرتے اور متعفن ہو کر زمین پر پھیل جاتے ہیں اسلئے مکان کی سب سے اونچی مٹرا میں چار پائی پر سونا زمین پر سونے کی نسبت بہت بہتر جس مکان کی ہوا مرطوب ہو یا حبان بخارات کا غلبہ پایا جاوے وہاں زمین سے اونچے ہو کر چار پائی چوبی تخت پر سونیں جس مکان میں سولشی ماند ہے جاوین اور زمین سونا مضر صحت ہے کیونکہ اون کے بول و براز سے زمین خراب ہو جاتی ہے اور گندہ بخارات



نکلنے سے ہو اکتشف ہو جاتی ہے۔ دن کو کمرے کے دروازے کھلے اور رات کو بند رکھیں۔ البتہ موسم سرد یا کھربٹ لینے کے دنوں میں مواد کے عدم صعود سے دروازے کے بند کرنے کی چنداں ضرورت نہیں۔ کمرے کے عین وسط میں چار پائی رکھیں۔ پانچا نہ ہو اور مسقف بناوین تاکہ بدبو نکلتی رہی اور تمازت آفتاب سے مستفیع ہو۔ پیرا ہنو۔ اور بول دہرا کے دو برتن عیسیٰ علیہ السلام رکھیں تاکہ غلاطت زمین پر گرے فرسٹ بختہ بنوائیں۔ اگر قضاے حاجت کے بعد اوسپر خشک مٹی یا چولہے کی راکھ ڈال دیجائے تو بہتر ہے اس سے پانچا نہ کی ہوا صاف رہتی ہے اور کسی درد دافع عفونت دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔ تیسرے چہرے روز پانچا نہ کا فرش اور بول دہرا کے برتن باہر سے خوب دلوادیا کریں۔ اور کمرے کم دھنیں دوبار صاف کرادیں صاف کرنے کی بعد برتنوں میں خشک مٹی یا ریت ڈلوادیں۔ اور کوئلہ کی تھیلیاں جا بجا رکھیں تاکہ کوئلہ بدبو کو جذب کرتا رہے۔ **غرض** حتی الامکان سکونتی مکان میں کیچڑ اور مور سی میں پیشاب اور گندہ بانی اور پانچا نہ میں غلاطت جمع نہ ہونے دین۔ اور تغیر موسمی کی تاثیر سے اپنے جسم کو محفوظ رکھیں۔ جسم کی پرورش کے لئے عمدہ لطیف غذا کھاویں۔ اگر چہ انسان کی جد جسم کا بیرونی حصہ ہے مگر رتبہ میں کسی اندرونی عضو سے کم نہیں۔ اس میں فی مربع انچ دو ہزار آٹھ سو کے قریب نہایت باریک ماس ہوتے ہیں جو خوردبین کے ذریعہ دیکھے جاسکتے ہیں اور یہ مفیدہ نہیں ہیں انہی مسامات سے موسم گرم یا خصوصاً گرم خشک ہوا میں بدبودار سپینہ بکثرت نکلتا ہے جس سے جسم کی اصلی حرارت معتدل رہتی ہے اور تپ کی حالت میں اجزات کے نکلنے سے بدن سرد ہو جاتا ہے اور لو سے انسان محفوظ رہتا ہے اور زیریں جسمی مواد



جیکا خون میں رہنا مضر صحت ہے باہر نکل جاتے ہیں۔ اور جب جسم صاف نہ کیا جائے  
 اور مسامات میل سے بند ہو جاویں تو پسینہ نہیں نکلتا جس سے بہت سی بیماریاں  
 پیدا ہو جاتی ہیں اسلئے روزمرہ بدن کو خوب ملکہ گرم یا سرد پانی سے غسل کرنا  
 چاہئے۔ تاکہ مسامات کے منہ کھلے رہیں اور عفو تھیں پسینہ باسانی نکلتا رہے۔ جوان  
 اور طاقتور آدمیوں کے لئے سرد پانی اور بڑھوں کمزور اور بیماروں کے لئے شہر گرم  
 پانی بہتر ہے اور **کپڑوں** کا جلد جلد بدلنا اور صاف رکھنا تاکہ پسینے کو جذب کر سکیں  
 از بس مفید ہے۔ اگر پہنے کے کپڑے اور سوئے کا بستر میل ہو تو صرف جلد کے صاف  
 کرنے سے کچھ فائدہ نہیں اسلئے نحاف تو شک و غیرہ کو سر روزانہ کو کھلی ہوا اور  
 دھوپ میں رکھنا چاہئے تاکہ پسینہ اور تنفس کے خراب و کشیف اجزا جو او نہیں بہت  
 کر گئے ہوں دور ہو جائیں۔ **تنہا** اور بند مکان میں بہت سے آدمی ملکہ رہ سوتے ہیں  
 اور نہ بہت دیر تک جمع ہو کر بیٹھیں کیونکہ انکے کشیف سانس سے مکان کی ہوا خراب  
 ہو جاتی ہے۔ موسم سرما میں ایک رزائی کے اندر دو یا زیادہ آدمیوں کا سونا بھی ضرر  
 صحت ہے۔ بیٹھنے یا سونے کے مکان میں صند و ق وغیرہ بہت سا اسباب نہ رکھنا  
 چاہئے اس سے ہوا کی جگہ رک جاتی ہے اور ماتخانہ کی کوٹھڑیوں اور پرانے تھیلوں  
 کی جگہ میں ہوا ہمیشہ کشیف رہتی ہے اسلئے کبھی کبھی مال نکال کر تازہ ہوا دیا کرین  
 اور دھوپ دکھلا یا کرین۔

**تشبہ**۔ پانچائون کی صفائی کی بابت جو کچھ ہم نے بیان کیا وہ ایک انتہا  
 ہی ضروری مسئلہ ہے مگر پڑا افسوس ہے کہ اکثر لوگ اسکی طرف توجہ نہیں کرتے  
 بڑے بڑے شہروں خصوصاً لاہور میں عام دستور ہے کہ نہ دستر نہ مٹر نہ اجا پڑے



مکان بناتے ہیں اور ہر ایک منزل میں ایک ایک کنبہ رہتا ہے اور سب کے لئے ایک ہی باجنا ہو گیا ہے اور وہ بھی تیسرے چوتھے روز صاف کیا جاتا ہے اس میں نہ کوئی گملہ ہوتا ہے اور نہ بچتہ فرش ایسی حالت میں کیا امید ہو سکتی ہے کہ مکان کی ہوا صاف ہے گی اگر عام لوگ اس عمل کی مضرت سے واقف ہوں تو اسکی اصلاح بہت سہل ہو سکتی ہے اور کچھ بہت خرچ بھی نہیں ہوتا۔

## دوم عام حفظ صحت (پبلک ہالی جن)

اس میں جبل شفا خانجات۔ مدارس اور میڈی اور عام مجمعے وغیرہ شامل ہیں۔ خاص خاص مقامات میں عامہ خطاوت کی تندرستی کا لحاظ کیا جاتا ہے۔ اور انتظام صحت کے واسطے سول سرجن وغیرہ عمدہ دار مقرر کئے جاتے ہیں اور ہر ایک ضلع کے لئے ہیلتھ آفسر ہوتا ہے۔ اور ان سب کی نگرانی سینٹری کمنشنر کے متعلق ہوتی ہے باوجود اس معقول انتظام کے ہمارے قضیجات کی موجودہ حفظ صحت کے طرز انتظام میں اکثر نقص باقی رہ جاتے ہیں۔ مثلاً مکانات اور شہروں کے کوچوں اور چورسوں کی موربان اور بدرو موجود نہیں ہوتے۔ اگر ہوتے بھی ہیں تو اونکو باقاعدہ ہموار بنانے کی کوشش نہیں کی جاتی اور ناہموار ہونے کی وجہ سے کسی جگہ کندہ پانی کھڑا رہتا ہے اور نالیوں کے ارد گرد کسی جگہ غلاظت کے ڈھیر اور متعفن چیزوں کے انباروں بہرہ رے رہتے ہیں اور چھوٹے بچے بولہ براز بھی دھین کرتے ہیں اور اکثر رگڑ بھی موقع پا کر مٹی کر دیتے ہیں گھروں کی گندگی بھی ہیکڑیوں پر نہیں جاتی ہے باوجود چھانہ بلکہ تمام گھر کا گڑا کر گند دھین پھینکا جاتا ہے۔ علاوہ اسکے گلیوں کی بنا بھی ایسی تنگ ہوتی ہے کہ اونہیں سوچ کی گلیوں کا ہو پختا ناممکن ہوتا ہے۔ باوجود اس قباحت کے کسی کو چہ اوپر سے بچے ہو



ہوتے ہیں جنکا گرد و نواح اور مکانات کی دیواریں گندہ پانی کے موجود رہنے سے ہمیشہ  
مناک بہتی ہیں۔ نم اور دیگر خرابیوں کے باعث ہوا مستحکم ہو کر مکانات میں جاتی  
ہے۔ حیوانات کے تنفس اور بھٹیوں کے دھوئیں سے سانس دہنی مکان کو کیسے ہی فراخ اور  
کھڑکی دار ہونے نفیس ہوا کی آمد و رفت سے محروم رہتے ہیں۔ بلکہ تنگ کوچوں کے مقابل  
وسیع مکان اور تنگ مکان دونوں کی ہوا کیساں تکلیف ہوتی ہے۔ اگر اس قسم کی  
ہوا مقدار میں بڑھ جاوے تو اسکے بخارات سے وبائی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔  
مذکورہ قباحتوں کے مقابل مینو پیل کمیٹیوں کی تمام کوششیں رایگان تصور کی جاتی ہیں  
اسلئے صاف اور صحت بخش ہوا پیدا کرنے کے لئے ستر طریق علیحدہ علیحدہ طریق بیان  
کئے جاتے ہیں

## طریق اول - موریوں کا ہٹانا۔

ہر ایک قسم کی مینو پیل کمیٹی پر لازم ہے کہ مختلف کوچوں اور گلیوں کی زمین کا ہٹنا  
کرے۔ اگر موریان نامہ ہوا پانی جاوے تو انکو ہوا و محب شکل بنا دین اور بڑے بڑے  
کوچوں اور بازاروں میں دونوں جانب نالیان اور پردہ بنا دین کیونکہ درمیانی سے دو قباحتیں  
پیدا ہوتی ہیں۔ اول فرش کی دونوں طرف کی اونچائی اور درمیانی ڈھلوان سے لوگوں  
کو آمد و رفت میں سخت تکلیف ہوتی ہے دوم درمیانی نالی میں گہروں اور دکانون کی  
نالیوں کے منے سے پاپادہ آدمیوں اور گاڑیوں کی آمد و رفت میں دقت ہوتی ہے  
تامین لوگوں کے گرجانے کا زیادہ تر اندیشہ رہتا ہے۔ علاوہ اسکے صفائی ہی خاطر خوا  
ہ نہیں ہو سکتی البتہ تنگ کوچوں کے اندر درمیانی نالی کا بنانا چند ان مضر نہیں اسلئے  
کہ جانبی نالیوں سے آمد و رفت کا رستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ نالیان ہمیشہ ہوا و محب



پیلوی آبریز کھلی طشتری کی طرح چونہ سنمٹ وغیرہ مصالحہ سے بنانی چاہئیں تاکہ  
 اوسمین سے میلاد اور غلاظت باسانی بہ جاوے جو برس وغیرہ قسم کی نالیوں کے کولون  
 میں غلاظت بہ جاتی ہے اور اچھی طرح صاف ہونے کی وجہ سے متعفن ہو کر ہو اگرچہ  
 کرتی ہے۔ گھر کی نالیوں کے دہانے کو چون کی نالیوں سے مقام اتصال کی نسبت اور  
 بنا کر چاہئیں تاکہ پانی باسانی گزر کر بڑی نالی میں جا کرے اور اوسمین کسی قسم کی غلاظت  
 نہ لے رہے۔ کل بدر و نختہ بنانے چاہئیں جبکہ اختتام شہر سے دور کسی ایسی سمت  
 میں ہونا چاہئے جہاں کوئی تالاب کنواں وغیرہ انسانوں کے استعمال کرنے کا ہو  
 بلکہ مویشیوں کے پانی پینے کے تالابوں میں ہی بدر و نختہ کو ختم نہ کرنا چاہئے  
 مویشیوں کو نقصان پہونچے گا۔ یہ میلاد پانی کھاد کا مہر بھی دے سکتا ہے۔  
 جہاں سوربان نختہ ہوں از سر نو بنوانی چاہئیں۔ ہمارے شہر کے بعض محلوں اور  
 کوچوں کی قدیمی بنا اس قدر تنگ و تاریک اور بچہ در بچہ ہوتی ہے کہ وہاں موریوں کا  
 کھلا اور وسیع بنانا غیر ممکن ہوتا ہے اگر ایسے موقعوں پر سوربان ہوار نہ بنائی جائیں  
 تو غلیظ اور سیاہ کچڑ کے ہمیشہ جمع رہنے سے زیادہ تر ناپاک اور گندہ رہیگی۔ بدر و نختہ  
 نالیوں کا اوپر سے کھلا رکھنا مناسب ہے تاکہ صاف کرنے میں کسی قسم کی دقت نہ ہو۔ اگر  
 دینے یا جتنے کی ضرورت پیش آوے تو تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر سوراخ ضرور رکھنے چاہئے  
 تاکہ مہتر اور گرد و لون وقت بخوبی سنہرا اور صاف کر لیا کرے۔ اگر گنجائش ہو تو ہر  
 ایک دفعہ پانی سے دھوا دینا چاہئے۔ کوچوں اور بازاروں کی نالیان تو ضرور ہی ہر روز  
 دھوانی چاہئیں اسلئے کہ ان میں میلاد پانی زیادہ آتا ہے۔ صفائی کا خیال خود کا ہزاروں  
 اور مکانات کے رہنے والوں کو بھی رکھنا چاہئے۔ عملہ صفائی پر صفائی کا حصر رکھنا بالکل بجا ہے



کیونکہ مہتر نالیوں کو صرف معمولی اوقات پر صاف کر لگا۔ اسکا کیا علاج کہ مہتر کے جانے کے بعد ہی لوگ نالیوں میں کوڑا کرکٹ لگاتے ہیں بچے موریوں پر پانچا نہ کر دیتے ہیں مہتر دن کے جہاڑو سے یہ تمام غلاطت بدر و زمین پہل جاتی ہے اور گندگی کے رات درزون میں ہنس کر متعفن ہو جاتے ہیں بعض مستورات گھر کا کوڑا دریچہ سے گلی میں پھینک دیتی ہیں جو لوگوں کی جوتیوں کے ساتھ لگ لگ کر دوسرے گھر و زمین جدا جاتا ہے اور کوچہ اور شہر کے باشندگان کی صحت کو بگاڑتا ہے خصوصاً موسم گرما اور برسات میں یہ بیضہ بچش وغیرہ دبائی امراض پیدا کرتا ہے۔ اگر اسی کوڑے کو ایک جگہ ڈال دیں یا صندوق میں بھر دیں تو کچھ مشکل بات نہیں۔ اس بد رسم کا دور کرنا اسی صورت میں ممکن ہے کہ مستورات اور دکانداروں اور عام باشندوں کو اسکی قباحت سے مطلع کیا جاوے اور ہدایت کی جائے کہ بچوں کو ایک مقررہ جگہ پر پانچا نہ کرنے کی عادت ڈالیں اور اسپر خشک مٹی یا راکھ ڈال دیا کریں تاکہ مہتر کے مکملے تک اسکی بدبو بند رہے۔ اکثر مہتر دن کا دستور ہے کہ جہاڑو دیتے وقت کوڑا او مٹی موریوں میں ڈال دیتے ہیں اور پھر منجھ کیچڑ کو بہاڑے سے کھرچ کر نکالنے میں سہین دو نقصان ہیں ایک تو مٹی کے نکالنے میں وقت ہوتی ہے دوسرے مورچے کی اہل بنا کو نقصان پہنچتا ہے اگر مٹی نہ نکالی جائے تو وہ مرطوب ہو کر متعفن ہو جائیگی اور تمام کوچہ کی ہوا کو خراب کر دیگی بعض اوقات مہتر لوگ سنہار نکالنے کی غرض سے کھرچے سے کھرچتے ہیں جس سے موریوں کی در زمین کھل جاتی ہیں اور پانی زمین میں جذب ہونے لگتا ہے جس سے ارد گرد کے پختہ مکانات کو صدمہ پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے مرطوب زمین کے متعفن ہونے سے ہوا کثیف ہو کر موجب امراض کا ہوتی ہے۔

یونیورسٹی کے مہتر دن کا فرض ہے کہ مہتر دن کو اس حرکت سے باز رکھیں۔ بد مہتر دن پر



چوہ ترون کا بنانا بھی مناسب نہیں اس سے بدرجہہ کی صفائی بخوبی نہیں ہو سکتی۔  
 علاوہ اسکے انہی چوہ ترون پر جلوائی باورچی فالودہ فردش اور سبزی فردش وغیرہ کھائی  
 کی چیزیں خریداروں کے دکھانے کے لئے سجا کر رکھتے ہیں جنہیں مکھیوں کے ذریعہ نالیوں  
 کی غلاظت کے ذریعے اور غلاظت کے اجترات سرایت کر جاتے ہیں ایسی چیزوں کا  
 کھانا سراسر مضر صحت ہے۔

## طریق دوم صفائی

میونیسپل کمیٹی کی جانب سے ہر ایک قصبہ میں محکمہ صفائی مقرر ہونا چاہئے۔  
 جس میں کارروائی صفائی کی واجبی طور پر نگرانی کرنے والے چند اشخاص مقرر ہوں اور  
 میونیسپل حدود کو چند علاقوں میں منقسم کرنا چاہئے اور ہر ایک علاقہ میں مناسب تعداد  
 خاکروبوں کی مقرر کرنی چاہئے گنجائش آبادی کے موافق مترون پر چند سیٹ مقرر کرنے  
 چاہئیں جو مترون کے کام کے ذمہ دار رہیں اور ہر ایک ملازم کے بازو پر علاقہ کے نمبر  
 کا پٹہ باندھنا چاہئے جس سے گشت کنندہ فسر ملازم صفائی کو باسانی شناخت کر سکے  
 اگر گنجائش ہو تو مترون کو جھاڑو ٹوکرا بھاڑا وغیرہ آلات صفائی دینے چاہئیں نالیوں  
 کے دھونے اور فرش پر چھڑکاؤ کرنے کے لئے سقون کی بھی ضرورت ہوتی ہے انکے بازو  
 پر پتیل کا نمبر لگانا چاہئے۔ بڑے بڑے شہر و زمین جمیدار نایب روغہ اور داروغہ کی بھی  
 ضرورت ہو اگر لی ہے جنکو اپنے اپنے علاقہ میں گشت کرنا ضروری ہوتا ہے۔ داروغہ کل  
 شہر کی صفائی کا ذمہ دار ہوتا ہے جو اپنے ماتحتوں سے کام لیتا ہے۔ اوسکا یہ بھی فرض  
 ہے کہ کبھی کبھی شہر کے کھنڈروں اور دیوانہ مکانوں کا بھی ملاحظہ کیا کرے تاکہ لوگ اونکو  
 لالچ سمجھ کر بول دہرا نہ کرنے پاویں۔ کمیٹی کو بھی لازم ہے کہ ایسے مکانات کو مالکان



مکان سے درست کرادے یا اونکے گرد کانٹوں کی بار لگا دے۔ داروغہ کا یہ بھی فرض ہے کہ ہر روز صبح و شام اپنے ماتحت ملازموں کی حاضری لیکر انہیں کام پر بھیج دے اور احکام صدرہ دفتر سے انہیں مطلع کیا کرے تاکہ وہ تاوان غفیت کا عذر نہ پیش کر سکیں۔ غیر حاضر ملازم کی رپورٹ اعلیٰ فسر کے پاس کرے یا خود مختار داروغہ خود غیر حاضر آدمی کی جگہ کوئی اور تجویز کر لے تاکہ کام میں سبب نہ ہو۔ روزنامہ میں ہر روز کی حاضری اور غیر حاضری اور غفلت وغیرہ ال درج کرتا ہے۔ ممبران کمیٹی کو چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے اپنے علاقہ کی صفائی کی پڑتال کیا کریں تاکہ ملازمان صفائی غفلت نہ کرنے پادین اگر بد انتظامی دیکھیں تو داروغہ کو نمائش کریں یا حسب بطلہ کمیٹی میں رپورٹ کریں۔ مگر ہر ایک ممبر کو لازم ہے کہ کسی ملازم صفائی کو اپنے سب کے کام کے واسطے ناجائز دباؤ سے رنجیدہ خاطر نہ کرے تاکہ معمولی کارروائی میں سبب نہ ہو۔

خاکرو بون کو ملازم کہنے سے ہمارا مطلب یہ نہیں ہے کہ صرف بازار دن بشارع عاموں اور شہر کون کی صفائی سے جہان نجاست صرف مویشیوں کی ہوتی ہے اور جہان لوگوں کی یا عرصہ تک نہیں ٹھیرتے شہر کو آراستہ اور خوبصورت بنا یا جاوے اور انہی کی آرائش میں وقت صرف کیا جاوے بلکہ انکی خاص خدمت یہ ہے کہ تنگ کوچوں اور گلیوں میں سے جہان سکونت مکانات ہوتے ہیں اور لوگوں کی نشست برخواست کا زیادہ اتفاق ہوتا ہے کل منجھ اور سیال نجاست درمیلہ وغیرہ متعفن اشیا بہت جلد اونٹا کر شہر سے دور و دراز جگہ پر لیجا کر مٹی سے ڈھانپ دیا کریں اور خشک کوڑے کو ہر روز جہاں ڈور دیکر ایک جگہ جمع کر کے دور لیجا کر جلا دیں تاکہ کوکھا د کے ڈھیر میں ڈال دیا کریں۔ اس قسم کی صفائی سے تمام شہر کی صحت قائم رہ سکتی ہے صرف بازار دن اور شہر کون کی نمائشی صفائی سے حفظ

داروغہ کو یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ ہر روز صبح و شام اپنے ماتحت ملازموں کی حاضری لیکر انہیں کام پر بھیج دے اور احکام صدرہ دفتر سے انہیں مطلع کیا کرے تاکہ وہ تاوان غفیت کا عذر نہ پیش کر سکیں۔ غیر حاضر ملازم کی رپورٹ اعلیٰ فسر کے پاس کرے یا خود مختار داروغہ خود غیر حاضر آدمی کی جگہ کوئی اور تجویز کر لے تاکہ کام میں سبب نہ ہو۔ روزنامہ میں ہر روز کی حاضری اور غیر حاضری اور غفلت وغیرہ ال درج کرتا ہے۔ ممبران کمیٹی کو چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے اپنے علاقہ کی صفائی کی پڑتال کیا کریں تاکہ ملازمان صفائی غفلت نہ کرنے پادین اگر بد انتظامی دیکھیں تو داروغہ کو نمائش کریں یا حسب بطلہ کمیٹی میں رپورٹ کریں۔ مگر ہر ایک ممبر کو لازم ہے کہ کسی ملازم صفائی کو اپنے سب کے کام کے واسطے ناجائز دباؤ سے رنجیدہ خاطر نہ کرے تاکہ معمولی کارروائی میں سبب نہ ہو۔



صحت کو مدد نہیں مل سکتی۔

## طریق سوم فرش بندی

کوچوں اور بازاروں کا فراخ ہونا ضروری ہے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ بازاروں کی فراخی اس قدر ہونی چاہئے کہ دو گاریاں پہلو بہ پہلو گزر سکیں۔ بڑے بڑے بازاروں میں سڑک کے دونوں جانب درخت لگانے چاہئیں تاکہ خراب ہوا رفتہ رفتہ صاف ہوتی ہے اور لوگ دھوپ کی تکلیف سے بچیں۔ سڑک کی فرش بندی بھی ضروری ہے جس کا درمیانی حصہ اونچا اور دونوں جانب پلوں ہو اور پانی نکلنے کے لئے دونوں جانب بختہ تالیان بنائی جائیں۔ تنگ کوچوں کے درمیان صرف ایک ہی تالی کافی ہے۔

فرش بندی کے نہونے سے کثرت آمد و رفت کے باعث گرد و غبار زیادہ پیدا ہوتا ہے اور صفائی کا خاطر خواہ انتظام نہونے سے کوڑا کرکٹ گوبر گندگی وغیرہ کسی مضر صحت چیز میں پوشیدہ طور پر زمین میں پڑی ہوتی ہیں جس سے متعفن بخارات نکھڑ کر ہوا کو کثیف کر دیتے ہیں اور بعض ناہوار جگہ پر موسم برسات میں پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے اور کیچڑ کی کثرت ہو جاتی ہے جس کے باعث ہوا مرطوب ہو کر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اگر تالیان موجود نہون یا کیچڑ سے اٹی زمین تو پانی گزر نہیں سکتا اور تالیوں کے زمین دوز ہونے کی وجہ سے عمارت کو انہیں نقصان پہونچتا ہے علاوہ اسکے گندہ پانی آس پائس کے کنوئیں نفوذ کر کے ان کے پانی کو خراب کر دیتا ہے اس لئے میونسپل کمیٹیوں کو جہاں تک دیر سے امداد مل سکے باقاعدہ فرش بندی کی طرف توجہ کرنی چاہئے۔

## طریق چہارم کنون کی حفاظت

آب رسانی کے نلکوں اور کنوئیں کو نجاست سے محفوظ رکھنا چاہئے۔ اگر کافی سرمایہ موجود



ہو تو شہر کے کنوؤں کے ارد گرد اونچائی اور مرتفع چاہ پناہ بطور چار دیواری کے بنوادینی چاہئے اور ہر سال کنوؤں کو صاف کروادینا چاہئے اور کنوئیں کے ارد گرد پختہ نالی بنوادینی چاہئے۔

**طریق نجم خراب مقام میں عمدہ ہو احاصل کرنے کی تدبیر**  
 جن امور میں صحت کی تقویت اور اوسکی ترقی بانی جاوے اور سرمایہ کمیٹی کو نہایت دور اندیشی اور احتیاط سے صرف کرنا چاہئے اور یہ ضروری اور فضول کا مونگو نظر انداز کرنا چاہئے۔ اگر فقط مکانات کی زیبائش و آرائش کے لئے گرد و نواح میں درخت لگائے جائیں یا گل بوٹے اور سیرسی کے پیداکرنے میں سرمایہ صرف کر دیا جاوے اور صفائی کی جانب مطلقاً خیال نہ کیا جاوے تو یہ سب اخراجات فضول اور بجا ہیں اگر مکانات کی ضروری اور درجہ صفائی کے بعد زیبائش پر کسی قدر روپیہ صرف کیا جاوے تو چند ان مضامین جو مکانات میں پیل حدود کے اندر مگر شہر سے کسی قدر فاصلہ پر ہوں انکی صفائی وغیرہ میں حفظان صحت کا سرمایہ و اجبی اندازہ سے زیادہ صرف نہ کرنا چاہئے کیونکہ معدودے چند اشخاص کے فائدہ کو ملحوظ رکھ کر ایک جم غفیر کو نقصان پہونچانا مناسب نہیں۔ علاوہ اسکے چونگی کارروپیہ گرد و نواح کی نسبت شہر کے لوگوں سے زیادہ تردد و موصول ہوتا ہے اور وہی لوگ اس روپیہ سے فائدہ اٹھانے کے زیادہ تر مستحق ہیں

### طریق شش و قصاب خانے

قصابخانہ شہر کی حدود سے باہر کسی ایسی سمت بنانا چاہئے جہاں آدمیوں کی آمد و رفت کم ہو تاکہ باشندگان شہر مسلخ کی ردھی ہو اسے محفوظ رکھیں۔ مسلخ کے گرد چار دیواری بنانی چاہئے تاکہ کتے وغیرہ جانور اندر جا کر گوشت خراب نہ کریں۔ موسم برسات میں خاص مسلخ



کی جگہ پر زمین سے نو دس فیٹ اونچی چہت بنا دینی چاہئے اور چہت کے نزدیک تھرو  
 اور روشندان رکھنے چاہئیں تاکہ روشنی اور ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ مسلخ کا  
 فرش سلیٹ کے پتھر یا پختہ اینٹوں سے بنانا چاہئے تاکہ زمین میں پانی اور غلاطت نہ رہے  
 نہ کر جائے۔ فرش کا درمیانی حصہ اونچا ہونا چاہئے اور اس کے دونوں طرف تھوڑا اونچا  
 کھلا ہوا ہونا چاہئے اور بدر رو کے اختتام پر پختہ حوض بنانا یا زمین میں بوسے کی بالٹی گاڑ دینی  
 چاہئے جس میں مسلخ کا کل پانی اور غلاطت سما جائے اور ہر روز صبح کے وقت بعد فرج  
 کے فرش کو پانی سے دھو ڈالنا چاہئے۔ مہتر کو چاہئے کہ کارروائی کے بعد حوض کا  
 پانی ٹھکے یا آہنی گاڑی میں بہر کر دور فاصلہ پر لیجائے اور ایک فیٹ گہرے گڑبڑ  
 میں ڈال کر اوپر سے مٹی ڈال دے تاکہ جیل کو سے وغیرہ چھپ کر نہ پھیلان۔ قصابوں  
 کو چاہئے کہ گوشت کو ڈھانپ کر منڈی سے شہر میں لاوین تاکہ مکھیوں اور جیل کوں  
 کے حملے سے محفوظ رہے اور دکان پر بھی گوشت ننگا رکھنا مناسب نہیں کیونکہ مکھیاں  
 حباب کر دیتی ہیں۔ داروغہ کا فرض ہے کہ ہر روز بلاناغہ قصابخانہ کی صفائی کا ملاحظہ  
 کیا کرے۔ قصابوں کی مال کی منڈیوں میں جانوروں کے ملاحظہ کے لئے ویٹریئر کی کٹر  
 یا تجربہ کار حکیم مقرر کرنا چاہئے تاکہ کوئی بیمار دبا جانور فرج نہ کیا جائے۔ مسلخوں کی  
 اچھی بری کارروائی کے ملاحظہ کے واسطے کبھی کبھی کیٹی کے کسی مہربان کسی اور افسر کو مقرر  
 چاہئے اگر کسی امر میں کوتاہی پائی جائے تو ماتحت ملازم کی گوشمالی کرے۔ قصابوں  
 کے چودہری کو بھی سرزنش کرے۔ نیز قصابوں کو ہدایت کرنی چاہئے کہ اپنی دکان  
 صاف ستھری رکھیں گرمی کے دنوں میں گوشت کو دکان کے اندر پردے میں  
 رکھیں تاکہ مکھیوں سے محفوظ رہے اور گوشت کی آخور کو بھی عام رستہ میں نہ پھینکیں



بلکہ مثل دیگر غلاظت او سکوبہی او ٹھوادرین۔ باسی گوشت کی فروخت سے بھی  
سنگ کریں۔

## طریق ہفتم کھٹیک موجی دیگر اور کھٹیک

اس قسم کے پیشہ ورون کے کارخانوں سے عفوت نکل کر تمام شہر کی ہوا کو  
خراب کر دیتی ہے جس سے باشندگان شہر کی صحت میں فرق آ جاتا ہے۔ بدبو کی سبب  
ان کارخانوں کے پاس سے گزرتا دشوار ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے کارخانوں  
کو جنہیں حیوانی و نباتی مادوں کو دوسری بہتیت میں بدلا جاتا ہے شہر اور گائوں  
کے باہر کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر کسی ایسی سمت بنانا چاہئے جہاں آدمیوں  
کا گزربہت کم ہو اور نہ اون کی گندہ ہوا شہر کی طرف پہنچنے پاوے۔ اگر کھٹیک لوگ شہر میں  
خام برتن بنادین تو کچھ مضائقہ نہیں مگر اون کی ہٹی شہر میں نہونی چاہئے کیونکہ اسکے  
انجرات اور دھوئیں سے شہر کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ ہٹیوں اور بزاوون کو شہر سے  
ایک میل اور شارع عام سے ساٹھ گز کے فاصلہ پر بنانا چاہئے تاکہ آبادی کی ہوا کثیف  
نہ ہو جائے اور شہر کے گزرنے والوں کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے۔ دھوئیں کی  
ہٹیوں سے بھی ضرر کا احتمال ہے اسلئے کہ ان سے دھوئیں کے علاوہ میل کے بخارات  
نکلے ہیں اور یہ معلوم نہیں ہو سکتا کہ کپڑے جسے بخارات صعود کرتے ہیں کس کس  
بیماری کے مریض کے ہیں

## طریق ہشتم گوالے

گوچروں اور گوالوں کو آبادی سے دور ایک مقررہ جگہ پر بسانا چاہئے تاکہ مال ہوشی  
کے بول و ہراز سے شہر کی ہوا زیادہ تر کثیف اور گندہ نہ ہو جاوے کیونکہ جب گنجان

کھٹیک موجی وغیرہ کی بیماریوں کی وجہ سے شہر کی ہوا خراب ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے شہر کے باشندوں کی صحت میں فرق آ جاتا ہے۔ بدبو کی سبب ان کارخانوں کے پاس سے گزرتا دشوار ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے کارخانوں کو جنہیں حیوانی و نباتی مادوں کو دوسری بہتیت میں بدلا جاتا ہے شہر اور گائوں کے باہر کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر کسی ایسی سمت بنانا چاہئے جہاں آدمیوں کا گزربہت کم ہو اور نہ اون کی گندہ ہوا شہر کی طرف پہنچنے پاوے۔ اگر کھٹیک لوگ شہر میں خام برتن بنادین تو کچھ مضائقہ نہیں مگر اون کی ہٹی شہر میں نہونی چاہئے کیونکہ اسکے انجرات اور دھوئیں سے شہر کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ ہٹیوں اور بزاوون کو شہر سے ایک میل اور شارع عام سے ساٹھ گز کے فاصلہ پر بنانا چاہئے تاکہ آبادی کی ہوا کثیف نہ ہو جائے اور شہر کے گزرنے والوں کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے۔ دھوئیں کی ہٹیوں سے بھی ضرر کا احتمال ہے اسلئے کہ ان سے دھوئیں کے علاوہ میل کے بخارات نکلے ہیں اور یہ معلوم نہیں ہو سکتا کہ کپڑے جسے بخارات صعود کرتے ہیں کس کس بیماری کے مریض کے ہیں



آبادی اور مختلف کا رخنجات کی موجودگی اور دوسری بے احتیاطیوں کے باعث یہی  
 ہی سے شہروں کی ہوا خراب ہوا کرتی ہے تو انکے رہنے سے اور یہی کسی قسم کی خرابیاں تو  
 میں آتی ہیں جتنا سچہ گو جیروں کا قاعدہ ہے کہ مکان کی تنگی کے سبب گو بر کے اوپے بنا کر  
 مکان کی دیواروں اور منڈیروں پر لگا کر خشک کرتے ہیں مال مویشی کے رہنے کی جگہ پر  
 فرسین بچتے ہوئے کے باعث غار پڑ جاتے ہیں جنہیں پیشاب بکثرت بہا رہتا ہے اور موسم  
 برسات میں اوپلوں کے خراب ہو جانے کے اندیشہ سے گو بر کو کئی کئی دن جمع کر کے  
 ڈھیر لگا رکھتے ہیں جو سرطوبی موسم اور گرمی کے سبب زیادہ تر متعفن ہو کر مروجہ  
 امراض ہوتا ہے۔ پیشاب اور گو بر کی بو سے ایسے مکانات کے پاس رہنا دشوار ہوتا  
 ہے بلکہ رگڑ بھی تاک منہ بند کر کے گزرتے ہیں۔ اسلئے انکا شہر سے علیحدہ کرنا بہتر ہوتا ہے  
 اگر شہر کے قدیم رہنے والے گو جیروں کو شہر سے نکالنا مشکل ہو اور فی الواقع مشکل ہے  
 کیونکہ میونسپل کمیٹیوں کی مالی حالت ایسی نہیں کہ اس بارگراں کی متحمل ہو سکیں۔ صرف گو  
 بر ہی شہر بدستے جانے کے لائق نہیں بلکہ کسان اور زمیندار بھی ہیں جنکے ہزاروں مویشی  
 شہر میں آتے ہیں ایسے عظیم الشان گروہ کا یکا یکت شہر بدر کر دینا سہل امر نہیں، تو انکے  
 مال مویشی کی جگہ ہمیشہ صاف ستھری کہنی چاہئے اور خاص مال مویشی کے رہنے کی جگہ  
 دیوان بنانی چاہئے جسکے پائین کی طرف چوٹا سا حوض بنایا ہو تاکہ تمام پیشاب بہ کر  
 ایک ہی جگہ جمع ہوتا ہے اور وہ ہر روز مٹکے میں بہ کر کہیت میں پہنچایا جاوے اور  
 گو بر کے اوپلوں کو میدان میں دھوپ میں خشک کرنا چاہئے اور انکو ہر روز اولٹ پٹ  
 دینا چاہئے تاکہ تعفن کی نوبت نہ پہنچے۔ برسات کے موسم میں گو بر کے ڈھیر نہ لگا دیں بلکہ  
 اوٹوا دیں اور دن بہر مکان کو کھلا رکھیں تاکہ سرطوبے میں کا تعفن دھوپ کی کرنیں اور



ہوا کی آمد و رفت اڑنے والے چائے۔ اور دار و غم ہر روز اس قسم کے مکانات کا ملاحظہ کیا کرے تاکہ صفائی میں کوئی نقص نہ ہے۔

## طریق ہنم سبزی فروش

سبزی فروشوں کی حالت بھی قابل توجہ ہے۔ یہ لوگ کئی کئی دن کے باسی ساگ اور ترکاریاں فروخت کرتے ہیں۔ تازہ ترکاریوں کی قیمت اگر ان کہتے ہیں اسلئے ہر ایک شخص انکے خریدنے کی جرات نہیں کر سکتا۔ ہر وقت انہر پانی چھرنے رہتے ہیں تاکہ سبز رہیں اور وزن میں بھاری ہو جاوے۔ اس عمل سے ترکاری گل کر پڑ جاتی ہے۔ خصوصاً تیخے کی جانب سے جو تختہ کے ساتھ لگی رہتی ہے۔

## طریق دہسم سیوہ فروش

سیوہ فروشوں کی حالت بھی سبزی فروشوں کے قریب قریب ہے۔

## طریق یازدہم کبابی

کبابی ہندو ہوں یا مسلمان تیل میں پسین کے پکوڑے سے بینگن مچلی کھجی کے کباب ملتے ہیں جسقدر فروخت سے باقی رہ جائے انکو دوسرے روز پھرتیل میں نکالتے ہیں اگر دن میں ایسے باسی کبابوں کی صورت دیکھی جائے تو ایک لفٹیں طبع آدمی کو خواہ مخواہ مٹے آجائے۔

## طریق دوازدہم عطاروں کی جماعت

یہ جماعت خاص توجہ کے لائق ہے اسلئے کہ بیمار صرف شفا کی امید پر ان سے دوائیں خرید کر لیتے ہیں جب یہی خالص ہونگی تو شفا کی کیا امید ہو سکتی ہے۔ انکی دکان میں برسوں کی مٹی سڑی دوائیں کوڑوں اور ہتیلیوں میں بھری رہتی ہیں



کوئی انکی نگرانی کرنے والا نہیں۔ اگر سیونیل کمیٹی ان امور کی طرف توجہ کریں تو  
بے احتیاطی کی خرابیاں جو لوگوں میں کثرت سے پھیلی ہوئی ہیں بہت جلد دور ہو سکتی  
ہیں۔

## طریق سید رسم قبرستان اور مرگھٹ

قبرستان اور مرگھٹ سیونیل کمیٹی کی حدود اور عام گزرگاہ سے بہت دور ہیں  
ایک یا نصف میل کے فاصلہ پر خشک اور سخت زمین میں ایسی جگہ ہونے چاہئیں  
کہ انکی کثیف ہوا کل رخ آبادی سے دوسری جانب کو موہا اہل ہنود وغیرہ جن قوموں میں  
مردہ جلانے کی رسم ہے انکو صرف سم ہی ادا کرنے پر اکتفا نہ کر لی جائے بلکہ مردہ کو اچھی  
طرح جلانا چاہئے اور جنہیں دفن کرنے کا رواج ہے انکو چاہئے کہ چار پانچ فیٹ سے کم گہری قبر  
نہ کہو دین۔ اہل یورپ نعش کو ایک مضبوط صندوق میں بند کر کے دفن کرتے ہیں  
اور اہل اسلام صرف ایک کفن میں لپیٹ کر دفن کرتے ہیں اور یہی آخر الذکر طریقہ دفن  
کرنے کا بہتر ہے کیونکہ نعش بدون کسی آڑ کے خاک میں سپرد کر دینے سے بہت جلد  
سٹی میں مل جاتی ہے اور متعفن مادہ دفع ہو جاتا ہے اور صندوق میں یہ بات حال  
نہیں ہو سکتی۔ گورستان اور مرگھٹ میں درخت بکثرت لگانے چاہئیں تاکہ درختوں  
کی جڑیں مرنے والے مادہ کو جذب کر لیں اور ہوا میں منتشر نہوں۔

## طریق چار رسم جیل جہڑ

سیونیل کمیٹی کی حدود میں ناجائز اور بے تالا بون کو سٹی ڈلو اگر سہارا کے  
سر سے کیلر پہروان۔ سورج مکھی وغیرہ درخت اور پودے لگائے جائیں تاکہ انکی  
نشاگ زمین سے کثیف ہوا اٹھنے نہ پاوے۔



## طریق پانزدہم چار دیواری

اکثر محصول جنگی کی حفاظت اور ماردار سے محفوظ رہنے کے لئے شہر کے گرد  
فضیل کی ضرورت ہو اگرتی ہے مگر فی زمانہ ماردار کا تو قطعی خوف ہی نہیں ہے  
البتہ محصول چونگی کے لئے ضرورت ہے سو شہر کے گرد چار دیواری بقدر چھوٹ  
اونچی بنوائی جائے تاکہ ہوا کی آمد و رفت میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔ اگر شہر کی  
آبادی کے متفرق ہونے کے باعث فضیل بنانے میں کسی قدر دشواری ہو تو شہر کی  
آمد و رفت کے ناکون پر ٹاور سے (ملا زمان چونگی جو محصول وصول کرتے ہیں) بٹھا  
دینے چاہئیں جو مال کے شہر میں داخل ہونے سے بیشتر محصول وصول کر لیا کریں

## طریق شانزدہم آبکاری

اس سے کئی قسم کی عفونتیں پیدا ہو کر مضر صحت ہوتی ہیں اور اسکی شرانڈ سے  
اس پاس گزرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسکے کارخانہ کو حتی المقدور شہر سے دور جگہ  
پر رکھنا چاہئے۔ آبکاری کی غلاطت اور اسکے مستعملہ پانی کو دور لے جا کر کسی کہیت  
میں بہکوا دینا چاہئے تاکہ کھاد کا کام دے اور گرد و نواح کی ہوا کو مستغنی نہ کر سکے غرض  
اور نالیان بچتہ بنوائی چاہئیں تاکہ کیچڑ نہ بنے پاؤں سے اور شراب کے لاہن کو گوالوں  
کے ماتھے وخت نہ کریں تاکہ وہ بہنسون اور دوسرے مویشیوں کو نہ کہلائیں

## طریق ہفتم ٹیٹیان کی بناوٹ

ہر ایک شہر میں عام لوگوں کے لئے متعدد ٹیٹیان عمدہ طرز کے نقشہ کے مطابق  
ایسی جگہ بنا دیں جہاں عام لوگوں کی آمد و رفت بہت کم ہو۔ اور یہ دو قسم  
کی ہوتی ہیں۔



**اول مہر امی مہیان**۔ ان میشون کے گرد چار دیواری اور اسکے اندر سقف  
 علیحدہ علیحدہ خلع بنائے جاتے ہیں اور دیواروں پر مار کا پلٹر کرین اور ہر ایک خانہ کی  
 پچھلی دیوار میں ایک چھوٹا سا دریچہ رکھیں تاکہ مہتر اس دریچہ سے میلے کا گملہ اوٹھا کر  
 صاف کر دے اور بار بار اندر جانے کی ضرورت نہ پڑے۔ ہر ایک خانہ میں پیشاب کے  
 لئے روغنی لوٹا اور برز کے لئے روغنی گملہ رکھیں تاکہ فرسٹ بریول دبراز کرنے سے  
 عفونت پیدا نہ ہو اور ہر ایک کمرے اور برز کے گملہ میں دو تین انچ خشک مٹی ڈال  
 دیں اور مٹی کے گدام کے لئے ایک کوٹھری بنادیں تاکہ موسم برسات میں خشک  
 مٹی آب سانی دستیاب ہو سکے۔ لوگوں کی آمد و رفت کے وقت مہتر کو ضرور ٹیو نہیں  
 موجود رہنا چاہئے تاکہ رفع حاجت کے بعد فی الفور صاف کر لیا کرے اور ہر ایک  
 مٹی کے پاس بول کے لئے دکنے دار بالٹی اور برز کے واسطے بڑا سا ٹوکرا موجود رہنا  
 چاہئے تاکہ مہتر غذا طت اور مہین جمع کرنا رہے اور برز کو ٹوکرا سے مین ڈالتے ہی  
 اوپر سے خشک مٹی ڈال دے تاکہ عفونت پیدا نہ ہو۔ بعض گڈریوں کی عادت ہے  
 کہ صبح شام بیٹروں کے ریوڑ ٹیو نہیں برز کھلانے کے لئے لے جاتے ہیں اور  
 مہتر لوگ اپنی محنت کے بجائے لئے منع نہیں کرتے اس سے لوگوں کو سخت  
 نقصان پہنچتا ہے اسلئے گڈریوں کو ہدایت کرنی چاہئے کہ اس قسم کی غذا بیروں  
 کو نہیں ملازبان صفائی کو ہی لازم ہے کہ انکو اس حرکت سے روک دیا کریں جب  
 بالٹی اور ٹوکرا گندگی سے بھر جائیں تو انہیں سے میلہ اوٹھا کر گدام میں پہنچا دیا  
 کریں یا کسی بڑے یا کہیت میں بقدر ایک فیٹ گہرا گڑھا کھود کر اب دین اور  
 چار پانچ انچ خشک مٹی اور سپر ڈال دیں تاکہ عفونت منتشر نہ ہو۔



ٹینوں کی عمارت کا جو نقشہ ہم نے اوپر بتایا ہے اس کا نمونہ ہسپتالوں - سکولوں - اور سپاہیوں کی لائینوں میں پایا جاتا ہے۔ لاہور کی عام ٹینوں میں یہ قیاطین زمین کی جائیں لاہور کے جنوب مشرق کی ٹینوں کی حالت تو کس قدر اچھی ہے مگر شمال و مغرب کے دروازوں کی حالت بالکل اتر ہے۔ عجیب نہیں کہ ملازبان صفائی مہینے میں ایک دفعہ ہی انکا ملاحظہ کرنا کوالنگ کے ہونے پر حال سب کا نقشہ وہ نہیں جو ہم نے اوپر بیان کیا ہے۔

### دوم چند روزہ یا عارضی ٹینیاں

انکے گرد صرف پوریا یا سرکی کی چار دیواری بنادیتا کفایت کرتا ہے اور بیچ میں ایک ایک فیٹ گہری نالی کہو دکر اوسکے کناروں پر مٹی کے ڈھیر لگا دیں تاکہ رفع حاجت کے بعد لوگ خود ہی ایک دو سٹھی خشک مٹی کی براز پر ڈال دیا کریں جس سے عفونت پھیلنے کا احتمال نہ ہے جب تین چوتھائی کے قریب نالی بھر جاوے تو مٹی ڈال کر زمین ہموار کر دیں۔ عارضی ٹینیاں کیمپوں اور سیلوں میں بتائی جاتی ہیں۔ اگر عارضی ٹینوں کی جگہ تین مہینے کے بعد زحمت کر دیجائے تو بہت مفید ہے۔ ٹینوں پر مہتروں کی کارروائی کی نگرانی کے واسطے ایک ہوشیار تجربہ کار واقف قواعد صفائی داروغہ مقرر کرنا چاہئے۔ اگر مدامی ٹینوں کی طرز عمارت خوبصورت ہو اور صفائی کا انتظام ہی خاطر خواہ ہو تو سینئیرل کمپنی کی مدد سے ترقی کے بغیر لوگ خود بخود رفع حاجت کے لئے ٹینوں میں جایا کریں بلکہ شہر کے لوگوں کی آمد و رفت ہی زیادہ شروع ہو جاوے اور بدبو دار تنگ - کہنہ پاخانوں میں رفع حاجت کی بدعادت بتدریج کم ہو جاوے۔ البتہ اس انتظام کے سرانجام دینے



کے لئے میونسپل کمیٹیوں کے پاس معقول سرمایہ کا موجود ہونا ضروری ہے

### (ثمت) پیلے مشاہدے

عارضی ٹیوں کی ذیل میں ہم بیان کر چکے ہیں کہ ایسی ٹٹیاں بڑے بڑے ٹیوں  
میں بنائی جاتی ہیں۔ مگر یہ یاد رکھنا چاہئے کہ ایسے موقوفوں پر صرف ٹیوں کی  
نگرانی کافی نہیں ہوا کرتی بلکہ اسکے ساتھ دوسری تدبیروں کا عمل میں لانا بھی  
ضروری ہے۔ ہندوستان میں سب سے بڑا مذہبی ہجوم ہر دور کا کتبہ اشنان ہے  
جس میں اطراف و کنارے ہندوستان کے لاکھوں آدمی جمع ہوتے ہیں۔ باوجود  
حفظانِ صحت کے کافی انتظام کے یہاں ہیشہ ضروری پیل جاتا ہے۔ اسکے مختلف  
اسباب ہیں مثلاً دریا کا کنارہ۔ مرطوبے میں۔ گرمی کی شدت۔ کثرت سے لوگوں  
کا ہجوم۔ بیوقت کھانا ملنا۔ غیر مصفا پانی۔ کچی مٹی غذا۔ تیل اور گھی کا دھوان۔  
زمین پر سونے سے بد مضمی علیٰ ہذا القیاس اور بھی کئی سبب ہیں۔ محکمہ حفظانِ صحت  
جہاں تک اسکے اختیار میں ہوتا ہے صفائی وغیرہ کا کامل انتظام کرتا ہے۔ یا تریوں  
کے فرود گاہ میں کوچے اور بازار نہایت وسیع بناتا ہے جس سے ہوا کا گزر بخوبی ہو اور  
تیل وغیرہ کا دھوان اڑتا ہے۔ عارضی ٹٹیاں بنوا دیتا ہے اور انکی صفائی کی کامل  
نگرانی کرتا ہے باوجود اسکے ہیشہ ہوش نکلتا ہے اسکی وجہ یہی ہے کہ یا تری اپنی  
صحت کا خود خیال نہیں رکھتے۔ انکو لازم ہے کہ غذا کا خیال رکھیں اور بد خوئی سے  
پرہیز کریں وہ زمین سے بچتے رہیں۔ سب سے بہتر تو یہ ہے کہ حتی الامکان جلد جلد  
رسومات مذہبی ادا کر کے اپنے اپنے وطن کو مراجعت کیا کریں اور ایسی ٹیوں میں  
سود نہوا کریں جنہیں مسافروں کا ہجوم بکثرت ہو۔ ایسے ہی انتظام ادن میلو نہیں



کرنے چاہئیں جو دو دین تین روز تک منعقد رہتے ہیں  
**انتظام ششم** - کمیشنوں کو صفائی کے متعلق چند ضروری ہدایتیں  
 اکثر شہروں میں جو صفائی کا انتظام خاطر خواہ نہیں ہوتا اسکی وجہ صرف کمی سرمایہ  
 ہے کیونکہ محدود آمدنی کے سبب محکمہ صفائی کے شاف کا کافی انتظام نہیں ہو سکتا اور  
 کوئی کمیٹی خرچ کرنے میں قاصر نہیں رہ سکتی۔ اگر اس ضرورت کے پورا کرنے کے لئے ہر ایک شہر  
 اور قصبہ کے کوڑے کا مل انتظام کیا جائے اور اسکی آمدنی کسی اور مد میں صرف نکلی جائے  
 تو بہت کچھ ہو سکتا ہے دیکھئے امرتسر کی کمیٹی کو صرف کوڑے کی فروخت سے سالانہ  
 پچیس ہزار روپیہ حاصل ہوتا ہے۔ غور کریں دیکھا جائے تو یہ رقم معقول ہے۔ ہم چند  
 ہدایتیں پیش کرتے ہیں جنکا ملحوظ رکھنا میونسپل کمیشنوں کو نہایت ضروری ہے۔  
**ہدایت اول** - ہر ایک شہر اور اسکے حوالی رقبہ کا جو میونسپل کمیٹی کی حدود  
 کے اندر ہو ایک پلین نقشہ تیار کیا جائے۔

**ہدایت دوم** - ہر ایک شہر اور اسکے حوالی رقبہ کو علیحدہ علیحدہ علاقوں  
 میں تقسیم کیا جائے اور ہر ایک علاقہ میں خاکروہوں کی ایک ایک جماعت متعین  
 کی جائے اور انکی نگرانی کے لئے ایک ایک جمعدار مقرر ہو جو اپنے اپنے علاقہ کے خاکروہوں  
 کی کارروائی و صفائی کا ذمہ دار بنایا جائے۔

**ہدایت سوم** - کوچوں کی صفائی کے لئے جھاڑو۔ نجاست اوٹھانے کے لئے ٹوکرا  
 اور بار برداری کے لئے جھکڑے۔ گدھے۔ بیل اور کوڑے کو شہر سے باہر لے جانے کو  
 واسطے بوریاں وغیرہ صفائی کے مختلف آلات مہیا کر دینے چاہئیں۔

**ہدایت چارم** - نجاست کا گدام شہر سے دور فاصلہ پر مقرر کرنا چاہئے



اور چھوٹے چھوٹے قطعات میں شکل دائرہ تقسیم کر کے ارد گرد کچی دیوار چار بانچ فیٹ  
 بلند بنوائی جائے اور دائرہ ہر قدر وسیع ہو کہ اوسمین چاس ساٹھ فیٹ مربع کوٹرا ذخیرہ  
 کے طور پر ایک علاقہ کا برابر سال بہر تک جمع ہو سکے۔ اول تو کوٹرا سال بہر جمع رہتا ہی نہیں  
 کیونکہ بڑا ورن کے پکانے اور بطور کھاد کے کہیتوں میں ڈالنے کے لئے وقتاً فوقتاً صرف ہوتا  
 رہتا ہے۔ اگر کسی باعث احاطہ گدام کی گنجائش سے زیادہ ہو جاوے تو اس کے خشک اور  
 مسخہ اجزا کو اس طرح آگ میں جلاوین کہ کہیت میں ڈالنے کے قابل ہے نہ ایسا کہ کھاد کی  
 صفات میں فرق آجائے۔ اس سے اس کی مقدار میں بہت کمی آجاوے گی۔ اگر ممکن ہو  
 تو روز کار روز کوٹرا اوٹھا دیا کریں خصوصاً برسات میں جس قدر جلدی ہو سکے بھلا  
 کو کہیتوں میں ڈال کر تین چار بانچ خشک مٹی سے ڈھانپ دین تاکہ عفونت منتشر  
 نہ ہونے پاوے۔

**مدائیت خچم**۔ شہر وں کے گلی کوچوں کے اطراف میں جیسا کہ آجکل دستور ہے  
 نجاست کے انبار لگانا نہایت بضر صحت ہے کیونکہ سیلار بکتر وں کے جوتوں سے  
 لگ کر ادھر ادھر پھیل جاتا اور عفونت پیدا کرتا ہے۔ بعض اوقات خاکروہوں کے  
 جھاڑو دینے کے بعد بھی میلادہیں پڑا رہتا ہے اور ارد گرد کی ہوا کو خراب کر دیتا ہے  
 اور پوسیوں کا دم ناک میں آجاتا ہے جس سے بیماری پیدا ہونے کا احتمال پایا  
 جاتا ہے۔ اگر اس شکایت کے رفع کرنے کے لئے لکڑی کے صندوق گلی کوچوں میں  
 رکھے جائیں تو از بس مناسب ہے ان کا طول ۴ فیٹ اور عرض ۲ عمق ۲ فیٹ ہونا چاہیے  
 نیچے سے خالی اور منہ پر سرپوش ہو۔ اوٹھانے اور بھکانے کے لئے دونوں طرف  
 دسٹے لگے ہونے ہوں۔ پانچائے کمانے والوں کو مدائیت کرنے چاہئے کہ تمام



تمام نجاست ڈالنے کے بعد صندوق کا منہ سرپوش سے بند کر دین تاکہ کہیاں نہ ہنکیں اور بدبو سے ہوا مستغفن نہ ہو جاوے۔ اور جب خاکروب کوڑا اور ہلانے کو آوے تو با احتیاط تمام صندوق اوٹھا کر لے جاوے اور دوبارہ صندوق رکھنے سے پہلے بقدر تین انچ خشک مٹی ڈال دے تاکہ دوسرے روز صاف کرتے وقت فرش میں کسی قسم کی خرابی واقع نہ ہو۔ صندوق مذکور کوچہ کے وسط میں کہنا چاہئے جہاں ہتھرائی ہر ایک مکان کی غلاطت باسانی صندوق میں ڈال سکے ہتھرون کو ہدایت کی جاوے کہ اپنے اپنے علاقہ کے گھروں کی غلاطت گریوں میں سات آٹھ بجے اور سردیوں میں نو دس بجے سے پیشتر صندوق میں جمع کر لیا کریں۔ اور ادھر اور دہر نہ ہینکا کریں۔ اگر صندوق کوچہ میں ایسے موقع پر رکھا جاوے کہ گرد و نواح کے لوگ خود بھی اوس میں کوڑا ڈال سکیں تو منادی کے ذریعہ سب کو ہدایت کر دینی چاہئے کہ سوکے صندوقوں کے دوسری جگہ کوئی کوڑا نہ ہینکے۔ جب کوڑا صندوقوں میں جمع ہو جاوے تو ملازمان صفائی گدہوں اور چپکڑوں پر لا کر شہر سے باہر لے جا کر گدام میں جمع کر دیں۔ بوسے اور چپکڑے اس قسم کے ہونے چاہئیں کہ اون سے غلاطت نیچے نہ گرے ورنہ بازار دن اور کوچوں کی صفائی میں غلاطت کے گرنے سے حرج واقع ہوگا۔ موجودہ دستور کے موافق غلاطت کے چپکڑے طلوع آفتاب سے لیکر دن کے نو دس بجے تک بازار و نہیں کھڑے رہتے ہیں۔ رگیزروں کو چونکہ کیف اٹنے ہوتی ہے وہ پچارے تو چارنا چار سہہ گزرتے ہیں مگر اون لوگوں کا حال ادنیٰ کے دل سے پوچھنا چاہئے جنکی دوکانوں کے یا کھڑکیوں کے نیچے اتنی دیر تک کھڑے رہتے ہیں۔ محلوں میں صندوقوں کے رکھنے سے یہ شکایت رفع ہو جائیگی۔



کیونکہ کوڑا پہلے ہی سے جمع ہوگا اور چکڑے والا کوچہ کے ہتھریا اور کسی ملازم صفائی کی مدد سے بہت جلد اوٹھا کر لے جائیگا۔ صندوقوں کے رکھنے سے یہ بھی فائدہ ہوگا کہ چکڑے کے چلے جانے کے بعد ہتھری لوگ جو غلاظت گلیوں میں چھوڑ جاتے ہیں اور دوسرے دن تک یہیں پڑی سڑا کرتی ہے ایک جگہ محفوظ رہے گی۔

**مہم ایت** سسٹم - نجاست کے گدام اور کوڑے کی بکری کی نگرانی کے لئے ایک محرر مقرر کیا جاوے اور ایک ہی کھاتا دسکو دیا جاوے جس میں وہ روزمرہ کی کل کارروائی درج کیا کرے بلکہ یہ کارروائی خاص دفتر کیسٹی میں ہونی چاہئے۔ محرر کو لازم ہے کہ جو شخص گدام سے کھا دیا جلا دن خریدنا چاہے بیچ سے پہلے ایک چک چراسی محافظ گدام کے ذریعہ پیش کرے جس میں اسکی مقدار کی تفصیل واضح طور پر درج ہو۔ اسکے بعد فروخت کرے۔ اگر اس طریق سے ہر ایک ستر کے کوڑے کی نگرانی کی جاوے تو اسکی آمدنی سے صفائی کا خرچ خاطر خواہ نکل سکتا ہے۔

### انتظام منقسم دیہات کی صفائی وغیرہ

اس میں شک نہیں کہ گورنمنٹ نے بنظر رفاه عام شہروں کے تمام رستوں میں تختہ سرکین بنوا دی ہیں اور جاوے کس صبح و شام ہر جگہ صفائی کر رہے ہیں اور پانی کے نکاس کے لئے دو طرفہ نالیان تیار کر دالی ہیں اور پیشاب کے لئے جابجا پیشاب خانے موجود ہیں تاکہ سٹے غلیظ نہوں اور آبادی کے باہر مٹیاں موجود ہیں جنکی صفائی میں ہتھری ہر وقت مصروف رہتے ہیں۔ سڑک کے دونوں طرف درختوں کی قطار ہے جنکے سایہ میں مسافر آرام پاتے ہیں۔ غرض شہروں کی صفائی و آرائش میں ہر سال لاکھوں روپے صرف ہوئے ہیں جس سے ملک کی رونق و زیبائش اور رعایا کا آرام و آسائش متصور ہے۔



لیکن جب اس انتظام کو بنظر تعمق دیکھا جاتا ہے تو صاف معلوم ہوتا ہے کہ یہ سب امور  
سرکاری عمدہ دار درن خصوصاً یورپین اصحاب کی خاطر ہیں۔ کیونکہ جن مقامات میں  
ان لوگوں کو رہنے کا اتفاق نہیں پڑتا وہاں کسی قسم کی صفائی کا انتظام نہیں ہے بعض  
قصبات اور عموماً مکمل دہیات کی صحت و صفائی کی طرف کسی کو مطلق توجہ نہیں ہے نہ ٹکڑ  
ہیں نہ جاوید کش نہ نالیان نہ پیشابگاہیں نہ پانیخانے۔ غرض ہر ایک امر میں شتر بے ہمار  
کی طرح یہ لوگ آزاد ہیں۔ حالانکہ انکے لئے یہ امور ضروری ہیں اس لئے کہ یہ صفائی کے  
مفاد سے محض ناوقف ہیں اور حفظ صحت کے قواعد سے کچھ بھی مس نہیں رکھتے اور نہ  
یہ جانتے ہیں کہ لطیف ہو امفید ہے اور غلیظ ہو امضر صحت ہے۔ دہیاتی رستو نہیں  
دونوں طرف کوڑا لکڑ اور گوہر میلاد وغیرہ نجاست کے انبار لگے رہتے ہیں جبکو کاشتکار  
لوگ کھاد کے واسطے مہینوں جمع رکھتے ہیں۔ انہی انباروں سے موسم برسات میں  
سڑے ہوئے ناقص اور زہریلے اجزات نکلتے ہیں جنکے اثر سے کسی آدمی بیمار ہو جاتے  
میں اور کسی جانیں تلف ہو جاتی ہیں۔ انکے لئے نہ سرکار کی طرف سے کوئی محکمہ صفائی  
ہے اور نہ کوئی قانونی قید جسکے خوف سے اس مہلک رووائی میں کسی قدر احتیاط کریں  
اور نہ خود واقف ہیں کہ اپنی صحت کی طرف خود متوجہ ہوں اور نہ حفظ صحت پر اونکو  
توجہ دلائی جاتی ہے جیسا کہ بڑے بڑے شہر و زمین میونسپل کمیٹیوں کے ذریعہ سے  
ہوا کرتا ہے۔ نادانقی کے سبب انکی ہرشت میں یہ قبیح عادات ہیں ایسی سرائت کر گئی  
ہیں کہ انکو اگر انکی مضر ترین جبلاتی جائیں اور ان سے باز رہنے کی ہدایت کی جائے تو  
وہ لغو خیال کرے تہیں کمیٹی کے ہونے سے انکے واسطہ کوئی معقول سرمایہ بھی جمع نہیں  
ہے جس سے ضروری امور حفظ صحت کا انتظام کیا جاسکے۔ ہم یہ بھی نہیں چاہتے



کہ اس قسم کا سرمایہ ہم پہنچانے کے واسطے انہر کوئی جدید ٹیکس قائم کیا جائے کیونکہ  
انکی حالت زلزلے سے ہم بخوبی واقف ہیں یہ سچا رہے اپنے اہل و عیال کی پرورش ہی بصد  
مشکل کر سکتے ہیں دیہاتیوں کی ناپاک و مضر صحت عادات دور کرنے کے لئے اس سے  
بہتر اور سہل تر یہ کوئی ذریعہ نہیں کہ حفظان صحت کے رسالے ہندی۔ گورکھی اور اردو  
میں چھاپ کر عام لوگوں میں شائع کئے جائیں اور دیہاتی مدارس میں انکی تعلیم لازمی  
قرار دی جائے تاکہ زمیندار لوگ واقف ہو کر خود بخود مناسب تدبیریں عمل میں لائیں  
انہر کسی قسم کا حیر کرنے سے کچھ فائدہ نہوگا۔ اگر ہر ایک گائون کی صفائی وغیرہ کا  
انتظام نمبردار یا کسی سرپرست کے ذمہ کیا جاوے تو وہ اس کام کو بخوبی انجام دے سکتا  
ہے مگر یہ ایک آدمی کا کام نہیں بلکہ گائون کے چار پانچ آدمیوں کی ایک پچاسیت مقرر  
ہونی چاہئے جو ذالی مفاد سے قطع نظر کر کے صرف خلق اللہ کے فائدہ کے لئے حفظ  
کے رسالے اور قواعد عام لوگوں میں شائع کرے اور انکی پابندی پر مناسب طور سے توجہ  
دلاوے اگر نرمی اور محبت سے کام نہ چل سکے تو پچاسیت تحصیلدار یا کسی اور افسر ضلع کی  
معرفت قواعد صحت کے عملدرآمد پر احکام جاری کرے اس صورت میں پوری پوری  
کامیابی کی امید ہے اور یقین ہے دیہات کی صحت بتدریج عمدہ حالت پر پہنچ جائیگی  
اب ہم حفظ صحت دیہات کے بارے میں چند قواعد مختصر طور پر بیان کرتے ہیں

## قاعدہ اول نو آبجاء و گائون کی آبادی

جب نیا گائون آباد کرنا منظور ہو تو پہلے اوسکی زمین حسب قواعد صحت مشخص  
کرین بعد ازاں انگی کو چون کے داغ بل لگائیں۔ کوچون کا عرض کم سے کم چار گز کہیں  
اور جس ٹرک پر گاڑی کے گزرنے کا احتمال ہو اوسکو زیادہ فراخ اور درمیان سے اونچا



اور چاہئیں سے ڈھلوان بنائیں۔ تمام گلی کوچے ہموار ہوں کہیں نشیب فراز نہوتا کہ  
برسات وغیرہ کا پانی جمع ہو کر کچھ نہ ہو جائے اگر کسی جگہ گڑبا پڑ جائے تو سٹی ڈال کر  
اوسکو ہموار کر دیں اگر گالون بڑا ہو اور مٹیہ کی آمدنی کافی ہو تو ایک خاکروب نوکر رکھیں  
جو گلی کوچوں اور درون کی صفائی کیا کرے۔

### قاعدہ ۲۵ روشندان اور مکہ وغیرہ

گھر کی دیوار و خیمہ کھڑکیاں اور روشندان ضرور کہیں اور چیتوں میں مکہ بنائیں چکے  
فوائد سابق میں مذکور ہو چکے ہیں اگرچہ زمیندار لوگ تمام دن اور بعض اوقات رات کو بھی  
اپنے کھیتوں میں تاکتے ہیں اور گھر و خیمہ سے کاؤنکو کم اتفاق ہوتا ہے تاہم موسم سرما  
میں تمام کنبہ یا ایام بیماری میں صرف مریض گھر میں گزران کرتا ہے اور اوسی میں آگ  
جلانی جاتی ہے اور دروازہ بند کر لیا جاتا ہے جس سے ہوا کشیف اور زیادہ تر منصرحت  
ہو جاتی ہے اگر ہر ایک کوٹھے کی چھت میں مکہ اور دیوار و خیمہ سے چکے اور روشندان رکھے  
جائیں تو یہ قباحت رفع ہو سکتی ہے۔

### قاعدہ ۲۶ کوچوں کی صفائی

گلی کوچے اور بازار دن میں گندگی کے ڈھیر لگا کر اونکو نجاست کا گدام نہ بنا دیں ورنہ  
کچہ عرصہ کے بعد غلاظت کے زیادہ جمع ہو جانے سے آمد و رفت کا رستہ بند ہو جاوے گا۔  
ہوا بھی زیادہ کشیف و خراب ہو جاوے گی گھروں کا کور اور لچا کر بوڑھی میں ڈالنا چاہیے  
صحیح کے کسی کوٹے یا دیوار کی آڑ میں غلاظت کا ڈھیر نہ لگانا چاہیے۔ اس سے صفائی کا  
مدحیہ نہیں ہوتا۔

### قاعدہ ۲۷ مال مویشی کے لئے علیحدہ کمرے کی ضرورت



اکثر اہل دیہات میں دستور ہے کہ ایک کفیلہ کے تمام آدمی مال مویشی سمیت ایک ہی کمرے میں ات کو گزران کرتے ہیں لیکن ہنسبج رسم دونوں کے لئے مضر ہے۔ مویشی کو علیحدہ کمرے میں باندھنا چاہئے جبکہ فرس پائین طرف کسب قدر ڈھلوان ہوتا کہ بول مویشی بائیں بکر کمرے سے باہر نکل جاوے کیونکہ فرس میں پیشاب کے جذب ہونے سے چاربا یون کو نقصان پہنچتا ہے۔ اگر مال مویشی کی بھاری میں ایک چھوٹا سا حوض بنا دیا جاوے جس میں پیشاب جمع رہے تو بہت بہتر ہے کیونکہ یہی پیشاب ہر روز شے میں ڈال کر میت میں چھڑکا جائے تو عمدہ کھاد کا کام دیتا ہے گوہر کو روزمرہ نکال کر کمرے کو خشک مٹی سے خشک کریں اور دن بہر کمرے کے دروازے اور روشندان کھلے رکھیں تاکہ تازہ ہوا کی آمد و رفت برابر رہے۔

### قاعدہ ۵۔ گوبر کا انتظام

اکثر دیہاتی لوگوں کا دستور ہے کہ گوبر کے بڑے بڑے اوپے بناتے ہیں اور دھوپ کے نہ لگنے اور تنگی جگہ کے باعث نیم خشک ہی اونٹا کر گھر کے آس پاس بڑے اونچے ڈھیر میں جو مخروطی شکل کا ہوتا ہے بطور ذخیرہ کے رکھ دیتے ہیں جس سے ہر وقت خصوصاً برسات میں طرح طرح کی عفونتیں پیدا ہو کر مضر صحت ہو جاتی ہیں اسلئے مناسب ہے کہ گائون کی حد سے باہر میدان میں اوپے تھاکر خشک کئے جائیں اور ہر منار (جس کو پنجابی میں گوہر کہتے ہیں) بنا کر گوبر یا مٹی سے اچھی طرح لپیپ دیں تاکہ اوہمیں پانی سرایت نہ کرے۔

### قاعدہ ۶۔ انتظام بدر و اور نالی

گائون کے بڑے بڑے کو چون اور بازاروں کی نالیاں سچتہ بنانی چاہئیں تاکہ



بارش غیرہ کا پانی باسانی نکل جائے اور گندہ اور غلیظ پانی زمین میں سرایت نہ کرے  
گہروں کی مورچوں اور نالیوں کو بھی اینٹوں اور کنکرٹ سے پختہ بنا دیں تاکہ پانی  
جمع رہنے سے زمین مرطوب نہ ہو اور گہروں میں کیچڑ نہ بنے پاؤں سے مورچوں کے اس باس  
کے گڑبوں اور کناروں کو خشک مٹی سے بہرہ ور ہو کر دیں۔ اگر کثرت آبادی کے باعث  
آدمیوں کی آمد و رفت زیادہ ہو تو بازار کا فرش بھی پختہ بنوائیں جس کے دونوں طرف نالیاں  
ہوں تاکہ پانی کی کثرت سے کیچڑ نہ بن جائے۔ نالیوں اور بدرداروں کا اختتام کسی  
تالاب یا چھپر میں نہ ہونا چاہیے بلکہ اوسکے نزدیک ہی ختم کرنا اچھا نہیں ہے۔

### قاعدہ ۷۔ چھپر کا انتظام

اگر گائوں کے نزدیک غیر ضروری کچے تالاب اور پانی کے فضول گرہ ہے اور جہل  
و لدل پائے جاویں تو اودھکا پانی جرسوں سے نکال کر کہیتو نہیں ڈال دیں اور گڑبوں  
کو مٹی سے بہرہ ور کر دیں اور درخت اور پودے اوس زمین پر لگا دیں یا اوس پر  
زراعت کریں تاکہ بارش کے پانی کو گڑھے کی عدم موجودگی سے مکانات کے پاس نہیں  
کا موقع نہ ملے بلکہ کسی پاس کی ندی میں جا پڑے اگر یہ نہ ہو سکے تو تالاب اور آبادی  
کے درمیان گنجان درختوں کی قطار لگا دیں تاکہ درختوں کی وجہ سے طیر یا ہوا  
کا زور کم ہو جاوے۔ اگر اس قسم کے تالاب کے پانی کا بہت بدست و بیزیر لگا سرکنا ہے  
تو بہتر ہے لیکن یہ امر عام لوگوں کی طاقت سے باہر ہے اس میں سرکار کی مدد کی  
ضرورت ہو اگر نہ ہے۔ اگر کوئی خاص چھپر مال مولیشی کے پانی پینے اور نہانے کے  
لئے رکھنا ضروری ہو تو اوسکی نگہبانی کرنی چاہئے تاکہ پانی خراب نہ ہونے پاوے  
اگر تالاب کے پانی کو انسان ہی استعمال کرتے ہوں تو انسان اور جانوروں کے



اچھڑون کو علیحدہ علیحدہ کرنا چاہئے اور اوہمیں نہالنے اور کٹرے دھوئے دیکر خرابیوں کی ازبیس احتیاط کرنی چاہئے اوسکے نزدیک وٹری کا دھیر نہ لگانا چاہئے۔ اگر گنجائش ہو تو چھڑکے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چوٹا سا کنواں بناوین تاکہ چھڑکے پانی صاف ہو کر کنوئیں میں آوے اور اوسے کے پانی کو لوگ استعمال کریں اور خاص چھڑکے پانی استعمال میں لاوین۔

### قاعدہ ۸۔ کنوؤں کا انتظام

زمینداروں کو چاہئے کہ چاہات کے صاف اور ستھرا رکھنے میں زیادہ تر متوجہ ہوں اور کنوئیں کی چھت کو چھڑ سے مٹھ کے میل گزرا کرتے ہیں خوب مضبوط بناوین تاکہ سیلون کا گوبر اور پیشاب وغیرہ کنوئیں میں نہ گرے اور پانی خراب نہو ایسی جگہ سے گوبر وغیرہ ہر روز اٹھوا کر دور فاصلہ پر وٹری کے دھیر پر ہینیک دیا کریں تاکہ خشک ہونے کی حالت میں ہوا کے ذریعہ کنوئیں میں نہ گرے۔ اور باقی کل احتیاط لمے مذکورہ اب عمل میں لاوین۔

### قاعدہ ۹۔ درختوں کا انتظام

جب تک گائون کے گرد و نواح کے درختوں کی شاخیں سطح زمین سے دس بارہ فٹ اونچی نہو جاوین برابر کاٹ دیا کریں تاکہ سطح زمین پر شاخوں کے جھکنے سے ہوا کی آمد رفت میں رکاوٹ پیدا نہو۔ اگر گائون کے قریب چھڑ نالاب یا دریا کا کنارہ پایا جاوے تو اوس طرف کی شاخ تراشی بالکل نہ کریں تاکہ مرطوب ہوا کی ہے اور لوگوں کو ضرر نہ پہنچے۔ اگر ایسے موقع پر سرس کے درخت۔ بید مجنون۔ پھروان۔ سورج مکھی کے پودے اور دوسری قسم کے بھول لگائے جائیں تو لیبر یا ہوا کے دور کرنے میں سرج تاثیر میں



علامہ اسکے زیادہ گرمی اور سردی سے بھی گانوں کے لوگ محفوظ رہتے ہیں مگر درخت زیادہ گنجان ہونے چاہئیں بلکہ فاصلہ سے لگانے چاہئیں اور نیچے کی شاخوں کو نہ تراشیں تاکہ ہوا کی آمد و رفت کو روکیں اور نئے درخت گانوں کی حد سے دو سو گز کے فاصلہ پر لگادیں تاکہ اونکی شاخیں آبادی تک پہنچ کر ہوا کی آمد و رفت کو نہ روکیں جس گانوں کے ارد گرد درخت نہیں ہوتے اوسیں موسم گرما میں زیادہ گرمی اور سرما میں زیادہ سردی ہوتی ہے۔

### قاعدہ ۱۰۔ جائے ضرر

دھیات میں عموماً پانیخانے نہیں ہوتے لوگ کہیتوں میں یا گانوں کے نزدیک کسی دیوار کی آڑ میں یا روٹری پر رفع حاجت کر لیا کرتے ہیں اور کئی آدمی گانوں کے پرے گڑھوں اور کمنڈروں میں جائے ضرر کر دیتے ہیں اور نہ صاف کرنے کی وجہ سے چند ہی روز میں وہ جگہ غلاطت سے بھر جاتی ہے اگر یہ غلاطت خشک ہو گئی تو اسکے ذرے ہوا میں اڑتے پھرتے ہیں اور کھانے پینے کی چیزوں میں ہی مل جاتے ہیں جس سے کئی قسم کی بیماریاں ظہور میں آتی ہیں اور مرطوب ہونے کی حالت میں بذریعہ اجزات ہوا کو کثیف اور خراب کر دیتی ہے۔ بچہ اور مستورات تو نقطہ روٹری پر جو گانوں کے نزدیک ہوتی ہے پانیخانہ کرتے ہیں یہ بھی سراسر مضر صحت ہے۔ اسلئے پانیخانہ کو مناسب ہے کہ گانوں کے گرد دو دو سو گز کے فاصلہ پر برجیان بنائے اور لوگوں کو ہدایت کرے کہ کوئی شخص محدود جگہ کے اندر پانیخانہ کرے۔ اور کہیتوں میں رفع حاجت کر بعد پانیخانہ کو مٹی سے دبا دیا کریں تاکہ عفونت پیدا نہ ہو اور غلاطت کے ذرے اور اور ہوا نہ پھیلے۔ اگر پرانے گھروں کی ضرورت نہ ہو تو اونکو اگر کمنڈروں کو مٹی سے بھر کر مہو



کر دین اگر مسما کرنے میں کچھ ہرج ہو تو مالک مکان کو ہدایت کرین کہ لکڑی یا کانٹوں  
کی باڑا دسکے گرد لگا دے تاکہ کوئی آدمی اندر نہ گھس سکے۔ بعض چھوٹے چھوٹے گانوں  
ہوتے ہیں جہاں صرف ایک ہی خاندان کے آدمی آباد ہوتے ہیں ایسے گانوں کے بار  
دوسو گز کے فاصلہ پر ایک فینٹ گہری نالی کہو دین اور پانچا نہ کرنے کے بعد مٹی سے  
بہر دین اس طریق سے عفونت نہیں پہنچتی اور کہا دہی ضایع نہیں ہوتی۔ دہیات کے  
گرد کھلے میدان میں نجاست کے انبار نہ لگائیں بلکہ کہو دے ہوئے گڑھوں میں لکھ  
مٹی سے دبا دیں۔

### قاعدہ ۱۱۔ ہدایات منقذہ

زمیندار دن کو چاہئے کہ بارش کے قبل درختوں کی پتیاں اور کوڑھ کرکٹ وغیرہ اور مہیا  
ہوئی نباتات جس میں بعض کی خاصیت موجود ہو مٹانے سے پیشتر با احتیاط تمام جلا کر گانوں  
کے کسی خاص مناسب فاصلہ پر کہا زمین والی دین اور مردہ جانوروں کی لاشیں گڑھا کہو کر  
دفن کر دین اور یہ ممکن نہ تو لاشیں گانوں سے ایک میل کے فاصلہ پر ایسی سمت میں  
پھینکے دین کہ بدبو گانوں میں نہ آسکے قدرتی قاعدہ ہے کہ کل حیوانی و نباتی لاشیاں  
مرنے اور مر جہانے کے بعد فوراً مٹانے لگ جاتی ہیں جس سے اونکے اجزاء الگ الگ  
ہو کر ہوا اور زمین کے مختلف حصوں میں مگر شورہ گندہاں جو نہ وغیرہ نئے مرکبات  
پیدا کرتے ہیں۔ اور نیز باد سموم۔ امیونیا۔ سلفیور پیڈ ہائیڈروجن۔ اور کاربوریٹ ہائیڈروجن  
وغیرہ بدبو دار چیزیں ظہور پذیر ہوتی ہیں اور یہی مرکبات درختوں اور پودوں وغیرہ  
کی غذا ہوتے ہیں اس واسطے مٹانے والی چیزیں بطور کہا دے کے زراعت میں استعمال  
کی جاتی ہیں۔ اور مٹانے کو واسطہ ہو لین فیصد می ۳۳ رطوبت کا ہونا اور ۱۲ درجہ کی



گرمی کا پایا جانا ضروری ہے جس سے یہ چیزیں جلد تر مٹ جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ موسم گرما خصوصاً برسات میں بہت جلد مٹتی ہیں کیونکہ ان ایام میں گرمی اور رطوبت مٹانے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ اگر مذکورۃ الصدر اندازہ سے گرمی اور رطوبت کم یا زیادہ پائی جاوے تو مٹانے کا قدرتی فعل موقوف ہو جاتا ہے۔ مٹانے کے فعل کے واسطے زمین کا متغافل ہونا بھی ضروری ہے جس میں ہوا اور پانی کا گزر بخوبی ہو سکے۔ اس قسم کا فعل ہنس زمین میں مکمل نہیں ہو سکتا۔ اسی غرض سے کاشتکار لوگ زمین کو بار بار چومکے پولا کرتے ہیں۔

### قاعدہ ۱۲۔ زرعیت کے لئے کہاواں بس مفید ہے

کہاواں سے فائدہ اٹھانے کے دو طریق عمدہ ہیں۔

**طریق اول۔** حیوانی یا نباتی اشیاء مرنے یا مر جانے کے بعد فوراً اور فضلات جسمانی خروج کے بعد جلد کہیتوں میں دفن کر دینے چاہئیں تاکہ موافق گرمی اور نم کے وصول ہونے سے سر کر پرورش زرعیت کے لئے تیار ہو جاوے۔ اگر تا موافقت موسم کے باعث بارش اور گرمی کم و بیش ظہور میں آوے تو یہی اس قسم کی کہاواں کو نقصان نہیں پہنچتا اور جیسے زمین میں ہو چوکتی ہے۔ اگر موسم موافق ہو گیا تو دوسری فصل کے لئے تیار ہو جاوے گی۔ اس سے دو فائدے متصور ہیں۔ اول تو خراج کی کفایت۔ دوسرا مردہ جانور کوڑا کرکٹ اور گوبر وغیرہ گندگی سے آبادی کی آب و ہوا پاک صاف رہتی ہے مگر پرانی لکیر کے فقیر کاشتکار خاص آبادی کے اندر یا اوسکے متصل کوڑے کے ڈھیر جمع کرتے ہیں اور جب تک کہیتوں میں ڈالنے کا وقت نہیں آتا وہیں مٹانے دیتے ہیں جس سے دو نقصان ظہور میں آتے ہیں۔ اول اثنائے تقفن میں بخارات کشیف نکلتے ہیں جس سے بہت سی بیماریاں



گائون کے اندر پیدا ہو جاتی ہیں۔ دوم مذکورہ بالا بنجرات جو زراعت کے لئے مفید ہیں نکل جاتے ہیں اور غذائیت اشجار کے صنایع ہو جانے سے کہا دلی طاقت کمزور ہو جاتی ہے جس سے صرف ایک فصل ہی استفادہ نہیں ہو سکتی چاہے کہ اوسکی طاقت دوسری فصل تک قائم رہ سکے بلکہ بارش کی شدت سے ایک فصل کو ہی فائدہ نہیں ہو سکتا کیونکہ برسات میں شورہ گندہک وغیرہ سفید چیرین پانی میں حل ہو کر بہہ جاتی ہیں۔

**طریق دوم۔** آبادی سے کم از کم دو سو گز کے فاصلہ پر غار کھودیں یا کنڈر بنادیں اور اوسکے ارد گرد تھوڑی اونچی دیوار بنادیں اور اوسمیں کوڑا کرکٹ گوبر وغیرہ تمام قسم کی نجاست جمع کریں اور کبھی کبھی اوس ڈھیر پر تھوڑی سی خشک سٹی بھی ڈال دیا کریں اس سے نہ بدبو پیدا ہوتی ہے اور نہ اوسکا اثر زراعت پر کم ہوتا ہے۔

چونکہ زمیندار ایلہ وٹری کو روپیہ سے زیادہ قیمتی سمجھتے ہیں اور گائون کے سب آدمی تنازع یا نقصان کے خوف سے ایک جگہ جمع کر لے ہیں اسلئے گندگی کے ڈبیروں کی تعداد بہر داران دیہہ کی تعداد کے مطابق ہونی چاہئے تاکہ بہر دار اپنے اپنے ڈھیر کی خود حفاظت کرے اور بوقت ضرورت کہا د کمیتوں میں ڈلوائے تاکہ متعفن نہ ہونے سے نجاست کے اجزاء علیحدہ علیحدہ ہو کر پودوں اور سبزی کی غذا بنجاریں اور گندگی کا نام و نشان تک باقی نہ رہے۔ اگر ہو سکے تو مورچوں اور باورچہ چٹانوں کے پانی کو بھی اسی ترکیب سے اوٹھا کر کمیتوں میں ڈلوادیا کریں تاکہ کمیتوں کی زمین اوسکو جذب کر لے اگر یونہی پھینک دیا جاوے تو بہر دار پودوں کی موجودگی سے ہوا کشیف ہو جاتی ہے۔



## مقالہ دوم جاے سکونت

اگرچہ مناسب یہ تھا کہ ہوا کے بعد ہم پانی کا ذکر کرتے کیونکہ ہوا کے بعد پانی کی اشد ضرورت ہے لیکن چونکہ ہوا کے ساتھ مکانات کو ایک خاص تعلق ہے اسلئے جلے سکونت کا بیان مقدم کیا گیا ہے۔

اگر مکانات کی درستی اور اصلاح کی جاے تو اہمال بچش۔ ہیفہ ضیق النفس۔ تب محرقہ اور سل دق وغیرہ بیماریوں سے بلاشبہ انسان محفوظ رہ سکتا ہے۔ چیچک۔ سرخ تب۔ سرخ باد اور محرقہ بخار سے بھی جو امراض متعدی ہیں حفاظت میں رہ سکتا ہے اگر وہ اپنے گھر کی احتیاط سے خبر داری رکھے۔ تو کھانسی۔ دہ۔ زکام۔ پھینپھڑن کی سورش گٹھیا وغیرہ بھی جو سانس لینے کی خرابیوں۔ پریم ہوا میں رہنے۔ ہیکے کھڑے رہنے اور سلیا مکانات میں بسنے سے پیدا ہوتی ہیں ہرگز نزدیک نہ آنے پائین ان بیماریوں کا نام ہم نے اسلئے لیا ہے کہ انکا تعلق یا مخصوص مکانات اور اونکے گرد و نواح کی آب و ہوا کے ساتھ ہے۔ مکانات سے مراد ”جاے سکونت“ ہے خواہ وہ عالی شان محل ہوں یا قلعے ہو نہ پڑیاں ہوں یا کہریل اور گھاسن ہو جس کے چہرے سے چائے ہوئے کوٹھے یا سادہ فقیرانہ کی کٹیا ہیں۔ خواہ وہ کلکتہ۔ بمبئی۔ کراچی۔ لاہور۔ امرتسر۔ آملہ اور مدراس کی زمینوں پر بنائے گئے ہوں۔ یا گنگا جمنہ کے کنارے۔ یا چوٹے چوٹے گائون کی ارضیاں پر بنے ہوئے ہوں۔ بہر حال قواعد حفظان صحت کے مطابق بنائے جانے چاہئیں۔ لہذا ہم یہ قواعد چار فصلوں میں بیان کرتے ہیں۔



## فصل اول اتسام زمین

زمین کی ترکیب چار اجزاء سے پائی جاتی ہے۔

## اول اجزاء سے معدنی زمین

اسکو انگریزی میں (سنرل سوائیل) کہتے ہیں۔ جب پہاڑوں اور چٹانوں کے بوسیدہ ہونے سے چونہ گنیشیا جو کھار سبھی البیومنم سلیکا گندک و غیرہ اجزاء پیدا ہوتے ہیں تو بادِ سموم (کاربانک ایسڈ) کے ساتھ چونہ گنیشیا اور اور کئی اجزاء مل کر کاربونیٹ بن جاتے ہیں جس سے کھڑیا مٹی۔ سنگریزے اور کنکر تیار ہوتے ہیں۔ بعض پتھر و نمین لوہا بکثرت ہوتا ہے جو ہول کے جزو اعظم بادِ نسیم (کسیجن) سے رنگین بدل جاتا ہے۔

یہ اجزاء موسمِ برسات میں پہاڑوں سے بہ کر دریا اور سمندر میں داخل ہوتے ہیں جس سے کئی صدیوں کے بعد بڑی بڑی چٹانیں گل کر ضایع ہو جاتی ہیں اور دریا اور سمندر گل یا اونٹکا کوئی حصہ خشک مٹی کی صورت بن جاتا ہے جس پر آبادی اور کاشت ہونے لگتی ہے اور نئے نئے پہاڑ پیدا ہو جاتے ہیں اور پہاڑوں کی جگہ دریا اور سمندر بہنے لگتے ہیں۔

## دوم اجزاء سے نباتی زمین (باگ یا پٹ سوائیل)

جیسے گڑھے۔ جیل یا کسی اور شیبہ میں کی تہ میں حیوانی اور نباتی اجزاء جمع ہوتے رہتے ہیں تو کچھ مدت کے بعد گرمی بنی اور دباؤ کی وجہ سے مٹیہ رنگ کی مٹی بن جاتی ہے جسکو دلدل کی مٹی کہتے ہیں۔

## سوم اجزاء سے کاجھل زمین

جب دریا اور سمندر طغیانی پر آتے ہیں تو کچھ مٹی (سلیٹ یا لیویم) کے ذریعے بہت سے نئے زمین کے طبقے بنیوں۔ دریاؤں اور سمندروں کے کنارے پیدا



ہو جاتے ہیں۔ علاوہ اسکے موسم ہر سات مین زمین کی کثافتیں دہل کر چھوٹے چھوٹے  
 نالوں اور بڑے بڑے دریاؤں میں جا ملتی ہیں اور جب یہ نلے اور دریا طغیانی پر آتے  
 ہیں تو پانی کے ساتھ ملکر ہی کثافتیں اصلی کناسے سے باہر دور دور تک پھیل جاتی ہیں  
 اور پانی کے خشک ہونے کے بعد زمین پر ایک نئی تہ مٹی کی جم جاتی ہے جسکو ہسیا یا بارہ  
 کہتے ہیں۔ اس قسم کی زمین پر بسبب رطوبت کے پیداوار کثرت ہوتی ہے مگر صحت کے  
 لئے سم قاتل کا اثر رکھتی ہے خصوصاً بارش کے بعد میسر یا موالی کثرت سے بہاؤں  
 اور اسوج کے مہینے میں بخار کا حد سے زیادہ زور رہتا ہے اور یہ بات تجربہ سے ثابت  
 ہو چکی ہے کہ جس سال طغیانی کی کثرت سے فصل زراعت عمدہ ہوگی اوس سال مہلک  
 امراض سے آدمی بکثرت ضائع ہونگے۔

### چهارم اقسام کے مصنوعی زمین

اسکو انگریزی میں سیڈ سوائیل کہتے ہیں اس قسم کی زمین کسی غاریا تالاب کو گڑھ کرکٹ  
 سے بھر کر بنائی جاتی ہے جس سے ہوا بہت ہی خراب اور ناقص پیدا ہوتی ہے

### فصل دوم زمین کی خاصیت بلحاظ جوارح

سمندر اور دریا کے متصل مقامات کی زمین مرطوب ہوتی ہے اور ہوا میں پانی  
 کے ابخرات کی موجودگی سے زمین دفعۃً گرم یا سرد نہیں ہوتی بلکہ ہمیشہ معتدل  
 درجہ پر رہتی ہے کوہستان کے متصل مقامات کی ہوا بھی مرطوب ہوتی ہے کیونکہ  
 پہاڑوں کی کثرت سے پانی کے ابخرات گھاٹیوں میں ہمیشہ اشکل کر موجود رہتے  
 ہیں جس سے متصل کی زمین ہمیشہ متناک اور سرد رہتی ہے اور نیز بارشیں بکثرت  
 ہوا کرتی ہیں۔ انکے برعکس صورت کے مقامات کی ہوا خشک ہوتی ہے جس سے



موسم گرم یا اور سردی میں گرمی اور سردی بشت ہو کر رہتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے پہاڑوں کی  
آب و ہوا زیادہ تر متاثر نہیں ہوتی۔ اونچی زمین نسبت نشیب کی سرد ہوتی ہے۔  
جس قدر اونچائی زمین کی بڑھتی جاتی ہے ہوا اور گرمی کا گزر و مان کم ہوتا جاتا ہے ایسے  
مقامات پر برف کی موجودگی اور ہوا کی کمی سے جاندار اشیا کا گزر ہی نہیں ہو سکتا اور  
پہاڑوں پر سردی کی وجہ سے ابر اور بانی کے انخربات جم کر منہ یا اولے ہو جاتے ہیں  
اس قسم کے بلند پہاڑوں پر آبادی کی کمی سے آب ہوا صاف اور ستھری اور صحت  
بخش ہوتی ہے تب لرزہ وغیرہ وبائی امراض کا ظہور بہت کم ہوتا ہے بلکہ اس قسم کی  
ہوا مسلول آدمی کے حق میں اکثر حکم رکھتی ہے اس لیے وجہ سے ایام گرمیاں زمین انگریزوں  
کا قیام گاہ شملہ، نیننی، تال، نیلگری، آلو وغیرہ پہاڑوں پر ہوا کرتا ہے۔ اوس زمین کی  
آب و ہوا نہایت خراب ہوتی ہے جہاں اونچے اونچے گنجان اور جھنڈ دار درخت  
ہوتے ہیں کیونکہ سورج کی گرمی اور روشنی کے نہ پہنچنے سے زمین ہمیشہ منہا رکھتی  
ہے اور ہوا کی آمد و رفت کافی طور پر نہیں ہوتی اگر ہوا کا قدرے قلیل گزر ہو ہی تو  
وہ بھی پتوں وغیرہ کے ٹھہرنے سے ناقص ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی زمین پر سکون  
کرنا موثر سل و مرہ۔ دست پچش وغیرہ امراض شش و شکم کا ہوتا ہے۔ البتہ  
چھوٹے چھوٹے سبز پودے پھول گھاس وغیرہ جنکی اور تفریح طبع کے لئے لگانا ضروری  
ہے اور سارے دار درخت جنکی جڑیں دوڑنا زمین میں پھیلنے سے فاصلہ سے لگانے سے  
ہیں کیونکہ گرمی اور روشنی میں سبزے پر نظر ٹھہرنے سے آنکھوں کو تروتازگی اور طبیعت  
کو فرحت و شگفتگی حاصل ہوتی ہے اور زمین کی حرارت معتدل رہتی ہے اور درختوں  
کی جڑیں زمین کے بڑے بڑے حیوانی و نباتی مادوں کو جذب کر لیتی ہیں اور ان کے پتوں سے



جو باد نسیم نکلتی ہے عام ہو ا کو صاف کرتی ہے مگر درختوں کی زیریں شاخوں کو ترشوا دینا چاہئے تاکہ ہوانہ رکے۔ گھنے درختوں اور گنجان جہاز یوں سے ہوا رک جاتی ہے۔ اگر درخت بالکل نہوں تو زمین گرم و خشک ہو جاتی ہے۔ جس زمین پر نکاس نہونے سے ہمیشہ پانی جمع رہتا ہے وہاں کی ہوا بہت خراب ہوتی ہے اور اکثر بارش کے دنوں میں سطح زمین کا پانی ندیوں اور نالوں میں بہہ جاتا ہے اور بعض شیبے میں گا پانی مصنوعی نالیوں کے ذریعہ نکالا جاتا ہے جس سے زمین خشک ہوتی ہے۔ اگرچہ اکثر شہر اور قصبے سمندر اور دریا کے کنارے واقع ہو کر تے ہیں تاکہ تجارتی مال کی آمد و رفت آسانی ہو سکے اور اسباب تجارت کو خاطر خواہ تر لی ہو یا موقع جنگ بر دشمن کی کافی طور پر روک ہو سکے مگر تندہستی کے سبب ایسے شہروں کی بود و باش موزون نہیں۔ سکونت کے واسطے ایسے زمین بہتر ہے جو سخت اور خشک ہو اور جسمیں قابل الاستعمال یعنی خوشگوار فرحت بخش اور صحت افزا پانی موجود ہو۔ آبادانی کی کثرت نہوں مسکنات کشادہ اور ہوادار ہوں متعلقہ پانی کے نکاس کا بندوبست خاطر خواہ ہو سکر لیں اور نالیان بکثرت اور سنجہ ہوں تاکہ سیلابانی گڑھوں میں جمع نہونے پاوے اور کوڑے کرکٹ کے انبار جمع نہوں دونوں نہوں نہوں مسکن کے گرد اس قدر سفید زمین چھوڑنی چاہئے جو مسکن کی باندی سے ڈیوڑھی ہو۔ لیکن نہوں مسکن کے گرد کی شرک اگر کسی قدر تنگ ہو تو چند ان مضائقہ نہیں۔ بہر حال ارد گرد کی زمین اس قدر فراخ ہونی چاہئے کہ ہوا کا گزر بخوبی ہو سکے۔ نرم۔ ریتیلی اور شیبے میں ہی قابل سکونت نہیں کیونکہ نرم ریتیلی زمین سنجہ میں کی نسبت زیادہ سادہ ہوتی ہے اور اوس میں بارش کا پانی اور مستفیدہ فوٹہ شیا



حل ہو کر جذب ہو جاتی ہیں اور تہ نشین ہو کر آبوشی کے کنوؤں کا پانی خراب کر دیتی ہیں پانی کا رنگ اور ذائقہ بدل جاتا ہے گرمی اور برسات میں بہت سی مستغفہ مدفونہ چیزوں کے بخارات نکلا کر ہوا کو کثیف کر دیتے ہیں ایسی زمین پر رہنے والوں کی طبیعت ہمیشہ جادہ اعتدال سے منحرف رہتی ہے۔ نشیب زمین میں بارش کا تمام پانی اور نیز مستعمل پانی جذب ہو جاتا ہے اور وہ ہمیشہ فنا کر رہتی ہے ایسی زمین کی آب و ہوا مضر صحت ہوتی ہے۔ جو ہر یاتالاب کا آبادی کے قریب ہونا مضر صحت ہے اگر انکار کننا ضروری ہو تو آبادی سے دور فاصلہ پر بنیادیں اور ان کے ارد گرد بڑے بڑے سایہ دار درخت لگا دیں تاکہ ہوا صاف رہے۔

### فصل سوم قواعد تعمیر مکان سکونت

مکان بنوانے میں قواعد حفظان صحت کا عموماً خیال نہیں ہوتا جہاں کسی کا جی چاہا وہیں بود و باش اختیار کر لی نشیب فراز کا کچھ ہی خط نہیں دنیوی فوائد مد نظر رکھ لیتا ہیں اور اس بات کی کچھ پروا نہیں کرتے کہ آبادی وہاں کی گنجان ہے یا فراخ۔ ہر ایک شخص کو لازم ہے کہ مکان بنوانے میں موسم گرما، سرما اور بارش کی آسائش کا لحاظ رکھے اور حقے المقدور آٹھ قواعد ذیل پر عمل کرے۔

**تاعده اول۔** سکونتی مکان کی زمین اونچی خشک اور معدنی قسم کی ہو۔ سیلاب زمین پر مکان بنانا مضر صحت ہے اس سے کئی قسم کے بخارات نکلا کر ہوا کو کثیف کر دیتے ہیں علاوہ اسکے سیلاب زمین میں کئی قسم کی خورد بوٹیوں کی پیداوار ہو کر رہتی ہے جنکی بوسیدگی سے ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اگر مجبوراً ایسی زمین پر مکان بنوانا منظور ہو تو گرد و نواح کی زمین سے کم سے کم چھ فٹ کرسی دیکر



بنانا چاہئے فرش بھی بچتہ ہونا چاہئے جس پر پانی کی سیل سرایت نہ کر سکے اور دیوار پر  
 سرسج کرادین یا چلتی مٹی سے لپا دین تاکہ تم کے اثر سے محفوظ رہیں اور سیلا پانی  
 انہیں سرایت نہ کر سکے ارد گرد کی موریان صاف ستھری رکھیں تاکہ گندے  
 پانی کی عفونت مکان کی ہوا کو خراب نہ کرے۔ اگر استطاعت ہو تو دو منزلہ مکان  
 بنوائیں اور بالا خانہ پر سکونت رکھیں۔ مکان میں سیلا کچلا پانی پہنکنے سے پرہیز  
 کریں۔ ہر ایک کمرے میں بچتہ موری بنوائیں تاکہ مسئلہ پانی زمین میں جذب ہو  
 اور صفائی اچھی طرح ہو سکے اور نم سے مکان محفوظ رہے۔ بعض لوگ گرہوں کو  
 کورڈ اگر کٹ وغیرہ بناتی و حیوانی اجڑا سے پر کر کے اوپر مکان بناتے ہیں جس سے  
 سقف بنجرات زمین کے مسامات کی راہ نکال کر مکان کی ہوا کو ہمیشہ کشیف و خراب  
 کرتے رہتے ہیں۔ اگر مجبوراً ایسی زمین پر مکان بنانا پڑے تو تین چار سال تک  
 او سکوبکار چھوڑ دینا چاہئے تاکہ اس عرصہ میں باد نسیم کے اثر سے مواد کشیف  
 ہو جاوے مگر اس عرصہ میں قبرستان کی زمین مواد سے پاک نہیں ہو سکتی۔  
 اگر خیمہ لگانا منظور ہو تو اسکے واسطے ہی اونچی اور خشک زمین تلاش کرنی چاہئے  
 اگر ایسی زمین نہ مل سکے تو خیمہ کے اندر پرالی یا گھاس بچانی چاہئے جو زمین کی رطوبت  
 کو جذب کرے۔ درختوں کے نیچے بھی خیمہ لگانا مناسب نہیں۔ اکثر قصبات و شہر  
 ایسے دیکھے جاتے ہیں جنکی زمین نشیب و فراز ہوتی ہے ایسی آبادی ہی صحت کو برد  
 نہیں دے سکتی۔ نشیب کے رہنے والے تو اس وجہ سے مخاطرہ میں ہوتے ہیں کہ انکے  
 سکونتی مکانات کی زمین مرطوب ہوتی ہے۔ بلند ہی کے رہنے والے بھی خطرہ سے محفوظ  
 نہیں رہ سکتے اس لئے کہ مہسائے کی بدولت اونکی صحت بھی خراب ہو جاگی۔



لاہور کی آبادی بھی اسی قسم کی ہے جس میں شیب و فراز بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس میں ایک مزید خرابی بھی ہے کہ وہ دریا کے کنارے پر واقع ہے اور راوی کی ایک شاخ اوسکے بہت ہی قریب بہتی ہے برسات میں جب طغیانی پر آتی ہے تو اسکا پانی شہر کے شمال کی طرف رخ کرتا ہے اور اکثر میدان پر ٹیڈ سے گزر کر کشمیری دروازہ تک آجاتا ہے۔ لاہور کی فصیل کے نیچے چاروں طرف نہریں بہتی ہیں۔ یہ نہریں جب روان ہوتی ہیں تو بیشک دیدہ نظر گیان کو طراوت و فرحت دیتی ہیں مگر جب بند ہو جاتی ہیں تو ان سے سخت بدبو پھیلیتی ہے جو گزرنے والوں کے دماغ کو پرگندہ کر دیتی ہے۔ ان نہروں سے جو باغ سیراب ہوتے ہیں وہ بھی ہمیشہ مرطوب رہتے ہیں کشمیری دروازہ کے باہر پانچ چہ گھاؤں زمین میں ایک چھپر (جوٹر) ہے جو بہت ہی گہرا ہے اور برسات میں شہر کے پانی سے لبریز ہو جاتا ہے۔ اول تو اسکا پانی ہی گندہ ہوتا ہے کیونکہ شہر کی تمام کثافتیں اس میں ملی ہوئی ہوتی ہیں پھر جب گرمیوں میں خشک ہونے پر آتا ہے تو نہایت ہی متعفن ہو جاتا ہے۔

شہر کی زمین بھی ہموار نہیں۔ ہیرا منڈی کی زمین جہاں واٹر درکس ہے سب سے بلند قطعہ ہے۔ یوں تو کل دروازوں کے اندر کی زمین شیب ہے مگر خاص کر لوہاری منڈی لوہاری دروازہ۔ چہتہ بازار۔ سوچ سنگہ کا باغ (بہائی دروازہ) ڈھل محلہ (میں شاہ عالمی و موجی دروازہ) نہایت ہی شیب میں ہیں۔ برسات میں یہاں نصف نصف قد آدم پانی بنے لگتا ہے۔ قلعہ اور بادشاہی مسجد کا نہایت وسیع میدان ہے جو برسات میں ایک جیل کی صورت نظر آتا ہے۔ مقامات مذکورہ بالا میں کب روز پانی برس جاتا ہے تو آٹھ روز برابر دل رہتی ہے۔ اگر سیونپیل کمیٹی کے خاکر



اور گاڑ بیان کیچڑ اوٹھانہ لے جائیں تو یقیناً کئی روز تک سستہ بند رہے اور چلنے والوں کی یہ کیفیت ہو جائے کہ

دیکھی ہے یہ رسم اس نگرین | جوتا ہے گلی میں آپ گھر میں

آبادی بھی ستر کی گنجان ہے گلی کوچے ہی نہایت تنگ جنہیں شعاع آفتاب اور تازہ ہوا کا کبھی گزری نہیں ہوتا۔ یہی اسباب ہیں جن سے لاہور میں ہمیشہ بیماری ہوتی ہے۔ سینو پل کیٹی نے حفظانِ صحت کے بہتیرے اسباب دیئے ہیں جیسا کہ لال کے چشمے جاری کئے ہیں شہر کے بازار فراخ کرائے۔ شہر کے ارد گرد کے باغ چھڑا دیئے۔ غرض ہر طرح کے اخراجات برداشت کئے ہیں تاکہ لاکھوں روپیہ کی خرچہ کی زیر بار ہو گئی مگر یہ اس کے اختیار سے باہر ہے کہ ایک سخت جڑ بیج سے شہر کے مکانات کو کھڑا کر کے سر سے بنوادے۔

### قاعدہ دوم ہوا کی آمد و رفت کا خیال

جب جلد اور تنفس کی کٹافتون۔ گندہ بانی اور خس و خاشاک کو بے احتیاطی کے ساتھ پسینے۔ اور بول و براز کے تعفن و دیگر قباحتوں سے مکان کی ہوا کثیف ہو جاتی ہے تو مکان کو ایک دوسرے سے الگ اور قاصدہ پر بتانا ضروری ہے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو۔ چھوٹے مکان کی چھت تختینا ۹ فیٹ اور بڑے مکان کی دس گیارہ فیٹ زمین سے اونچی بنانی چاہئے اور ہر ایک آدمی کے لئے کم سے کم چھ سو مکعب فیٹ جگہ ہونی چاہئے۔ دیوار کے بالائی حصہ میں چوڑے چوڑے دروازے بنائیں اور چھت میں تابان ہونے چاہئیں تاکہ تازہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی ہے۔ گنجان آبادی اور تنگی مکانات کے سبب زہ ہوا کا نصیب جو نا بہت مشکل ہے۔



کیونکہ بڑے بڑے شہر و مہین دیکھا جاتا ہے کہ شہر کے باہر تو بڑے زور شور سے آندھی چل رہی ہے اور شہر کے اندر خبر تک نہیں۔ ایک غیر شہر کا باشندہ لاہور میں وارد ہوا اور تین برس تک یہاں ٹاچونکہ کسی تنگ کوچے میں اوسکو بود و باش کا اتفاق ہوا تھا جان ہوا کا گزر بہت کم ہوتا تھا۔ ایک روز اسنے ازراہ تعجب ہمسے ذکر کیا کہ یہ عجیب شہر ہے یہاں کبھی آندھی نہیں آتی۔ ہمنے کہا صاحب آپ شہر سے باہر نکلا کر دیکھئے کیسے کیسے بگولے آتے ہیں اور کیا کیا خاک اوڑھتی ہے۔ غرض اس سے شہر کے اندر کی معمولی ہوا کی رفتار کا اندازہ بخوبی ہو سکتا ہے۔ جب صبح شام کی ہوا خوری سے طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے تو ہوا دار مکان میں رہنے سے بطریق اولیٰ قایدہ ہوگا۔ مگر شہر و مہین معاملہ اسکے برعکس پایا جاتا ہے کیونکہ گنجان آبادی کے علاوہ دریچے روشندان اور دروازے باقاعدہ نہیں ہوتے بلکہ ہوتے ہی نہیں اسلئے کہ دیواریں تنہا طرف سے دوسرے مکانوں سے ملحق ہوتی ہیں اور درکار کی دیوار بھی جسمین دروازہ ہوتا ہے بعض مکانوں میں دوسرے مکانات سے گہری ہوتی ہے صرف دروازہ خالی ہوتا ہے پورچ اور پورچوں کے مین ٹوکمان کہیں۔ اور یہ ایک دروازہ ہی سردی کے باعث بند کیا جاتا ہے۔ اسوقت یہ بھٹیہ مرغ کی طرح خاصہ گنبد بے ڈ ہو جاتا ہے۔ جس مکان میں تنگی کے باعث صرف ایک آدمی گزارہ کر سکتا ہے وہاں تمام کنبے کے آدمی ٹھونس ڈئے جاتے ہیں۔ گھر کے تمام برتنوں وغیرہ کی دھون کا پانی اور دوسری قسم کی غلاظتیں گہری میں پھینک دی جاتی ہیں جو مدت تک وہیں بڑھی بڑھی مڑ جاتی ہیں۔ اگر بعد میں خاک رو ب لے بھی گیا تو بڑی بے احتیاطی ہے یہاں گرا اور کچہ وہاں گر۔ گھر والوں کو خس و خاشاک کی کچہ پر و انہیں منجملہ



دیگر اسباب کے یہی ایک قوی سبب ہے جو پہنے اس قاعدہ میں بیان کیا جس سے  
 شہر کے آدمی ہمیشہ پہنے اور نحیف البدن اور زرد رنگ رہتے ہیں۔ غرض مذکورہ لصلہ  
 امور کی احتیاط نہایت ضروری ہے۔ مگر کو بارش اور درجوں کو اشد ضرورت کے  
 سوا ہمیشہ کھلا رکھنا چاہئے۔ مگر کے رستے پانی وغیرہ غلاظت بہینگی نہ چاہئے تاکہ  
 بچے کی منزل کی زمین صاف ستھری ہونے سے مکان کی ہوا صاف ستھری  
 رہے۔ اگر ممکن ہو تو کمرہ خواب گاہ الگ بنا دیں اور اسکو دن بھر کھلا رکھیں تاکہ  
 تازہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ اگرچہ دیہات میں عموماً مکانات سکنی  
 کھلی ہوائیں ہو کر رہتے ہیں تاہم ان میں بھی خرابیاں پائی جاتی ہیں۔ یعنی  
 اکثر مکانات یکہ نہ ہوا کرتے ہیں جس میں ایک دروازہ کے سوا اور کوئی رستہ  
 ہوا کی آمد و رفت کا نہیں ہوتا اور اسی میں کل کنبے کے آدمی مع مال مویشی گزار  
 کرتے ہیں اور رات کو وہ ایک دروازہ ہی بند کر دیا جاتا ہے جس سے آدمیوں  
 اور مویشیوں کے تنفس کی کثافت کے علاوہ گائے بھینس کا گوبر پشیاں کم سے کم  
 ۱۲ گھنٹے تک وہیں پڑا رہتا ہے اور اسکے انجرات سے ہوا نہایت نسیف اور  
 مضر صحت ہو جاتی ہے اور تنفس کی وجہ سے اس گھر میں غیر آدمی کو لمحہ بہر  
 پھرنا ہی محال ہو جاتا ہے مگر اہلخانہ کو جس شامہ کے زایل ہو جانے سے اسکی  
 بلو سے کچھ ہی نفرت نہیں ہوتی۔ تاہم بال بچوں عورتوں اور بیمار آدمیوں کے لئے  
 جنات شب دروز وہیں رہنا پڑتا ہے سخت مضر ہے گو مردوں کو اس سے چنداں  
 ضرر نہیں پہونچتا کیونکہ وہ اکثر اوقات کہیتوں کی کھلی ہوا میں کام کاج کرتے  
 پرتے ہیں اور رات کی مضر ہوا کا دن کی کھلی اور صاف ہوا سے معاوضہ کر لیتے



ہیں۔ غرض اس قسم کی بے احتیاطیان محض ناواقفیت کے سبب سے ہیں  
 ورنہ وہ اپنے کچے کوٹھون کو بخوبی ہوادار بنا سکتے ہیں۔ جہونپڑیوں کے رہنے  
 والے آدمی بچتے اور کچے گھروں کے رہنے والوں کی نسبت آرام میں رہتے ہیں  
 اگرچہ جہونپڑی کا دروازہ ہی ایک ہی ہوتا ہے اور وہ ہی رات کو بند کر لیا جاتا  
 ہے۔ مگر جہونپڑی کی سٹی کی سوٹی دیواریں بچتے اینٹوں کی پتلی دیواروں سے بہت  
 اچھی ہوتی ہیں کیونکہ وہ آفتاب کی شعاع سے زیادہ تر محفوظ رکھتی ہیں اور چہرہ  
 کے سوراخوں سے آمد و رفت ہوا کی بخوبی ہوتی رہتی ہے۔

گھوڑے گاے پیل وغیرہ مال مویشی کا تھان ہی علیحدہ اور ہوادار اور خشک  
 ہونا ضروری ہے ورنہ وہ بھی انسان کی طرح وجع مفاصل اور اور کئی قسم کے  
 امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

### فاتحہ سوم روشنی

تازہ ہوا کی طرح روشنی کی بھی سخت ضرورت ہے۔ اندر ہیرے مکان میں رہنے  
 والے آدمی بوسلے رنگ کمزور بہت حوصلہ اور کوتاہ قامت ہوتے ہیں جیسا کہ  
 سایہ دار درخت کے بچے کی زراعت ہمیشہ پرمردہ مرجھائی ہوئی اور بے اثر  
 رہتی ہے۔ درخت جو سایہ کے نیچے ہوتا ہے گواؤں کو باطنی کافی طور پر دیا جائے  
 بخوبی نشوونما نہیں پاسکتا جتنا کہ اوسکی شاخیں تر چھی ہو کر سایہ سے نکل نہ  
 جائیں۔ سورج مکھی نیلو فر اور اور کئی قسم کے پھول صرف دھوپ میں کھلتے  
 ہیں اور سورج کے غروب ہونے پر مرجھا کر بند ہو جاتے ہیں۔ اگر گلد میں کوئی  
 بودالگا کر مکان کے اندر رکھ دیں تو چند ہی روز میں مرجھا کر خشک ہو جائیگا



عرض مکان میں روشنی کے نہ ہو بچنے سے اکثر سیل رہتی ہے جس سے مکان کی ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ پس مکان کا ہر ایک کمرہ ایسی قطع و ضلع پر بنانا چاہئے کہ روشندالوں کے رستے دن بہرین ایک دفعہ اوٹھیں دھوپ یا آفتاب کی روشنی ضرور پہنچا کرے۔ قطب جنوبی و قطب شمالی میں مہینہ موسموں میں آفتاب طلوع نہیں کرتا۔ اسوقت یہاں کوئی متنفس زندہ نہیں رہ سکتا اور نباتات ہی جل جاتے ہیں۔ پس جس قدر مکان میں روشنی کم آدگی اور سیدھ رہنے والوں کا ضعف زیادہ ہوگا۔

### قاعدہ چہارم موریان اور صحن خانہ

مکان کی موریوں اور صحن خانہ کو ہی صاف ستھار کرنا چاہئے اور کل موریوں خصوصاً باورچی خانہ کی موری کی غلاظت کو کم سے کم دن میں ایک دفعہ ضرور دھونا چاہئے صحن اور موریوں کو پختہ بنواتا چاہئے تاکہ میلا اور غلیظ پانی انہیں جذب نہ ہو سکے۔

### قاعدہ پنجم باورچی خانہ

باورچی خانہ ایسے موقع پر بنادین کہ اوسکا دھواں براہ راست نکل جاوے دو دکش ہی اوسمیں حسب موقع ضرور دھونا چاہئے۔ اگر ممکن ہو اور زمین ہی کافی مل سکے تو سکونت مکان اور خواہ گاہ سے علیحدہ بنانا چاہئے مگر ہر ہی دو دکش ضرور دھونا چاہئے

### قاعدہ ششم غسال خانہ

غسال خانہ مکان کے کونے پر بنادین اور اوسکی موری کو کشادہ کر کے شہ کے بدر رو



کے ملاوین تاکہ پانی تمام نکل جاوے اور کسی چھوٹی بڑی چیز کے گرنے سے بند نہو جاوے

## قاعدہ ہفتم جاسے ضرور

جاسے ضرور ہے اور بہت پر ایسی جگہ بنانا چاہئے جہاں سے گندہ اور غلیظ پانی باہر کی موڑی میں باسانی اور بے روک جا کرے اور مکان میں بد بو نہ پہنچے پاوے۔ اگر استطاعت ہو تو بچہ فرش پر ٹار کا پلستر کر دینا چاہئے تاکہ فرش مستقیم ہو سے محفوظ ہے اور بول او سمین جذب ہو جائے۔ روغنی گیلے یا سٹی کی کنڈ الیاں بول و براز کے لئے علیحدہ علیحدہ رکھنی چاہئیں تاکہ بائخانہ کا فرش خراب نہو اور بد بو سے محفوظ ہے ورنہ فرش بد بو دار ہو جائیگا اور اہلخانہ کے علاوہ ہمسائے ہی بد بو سے تنگ آجائیں گے۔ پائخانہ کمانے کے بعد گملوں یا کنڈ الیاں میں وایچ خشک مٹی یا راکھ بہر دینی چاہئے تاکہ اونکے صاف کرنے میں وقت نہو اور روغنی گیلے اور بچہ فرش کو ہر روز دہلوادینا چاہئے اگر ہر روز ممکن نہو تو ہفتہ میں ایک دو دفعہ تو ضرور ہی دہلوانا چاہئے۔ پیشاب کو آہنی پیوں میں بہر کر آبادی سے دور فاصلہ پر لے جا کر زرعہ میں یا پینک دینا چاہئے اس سے زمین طاقتور ہو جاتی ہے اور صفائی ہی خاطر ہو جاتی ہے۔ اگر جاسے ضرور کا فرش خام ہو تو پائخانہ ایسی جگہ بنانا چاہئے جو سیلاب نہو اور جگہ صاف ستھری اور خشک ہے اور رفع حاجت کے بعد بول و براز نے الفور اوٹھا دینا چاہئے ورنہ صبح شام دونوں وقت تو ضرور ہی صاف کیا کریں۔ بڑے بڑے شہر و نہیں معاملہ بالعکس پایا جاتا ہے جس سے باشندگان شہر کو کئی امراض کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے شہر و نہیں عام لوگوں کا تو کیا ذکر ہے بڑے بڑے



امیر گہرون میں ہی پانچانون کا کافی انتظام نہیں۔ بعض گہرون میں پانچانہ کی صفائی کا مطلقاً خیال ہی نہیں ہوتا بلکہ کئی روز تک سیلا اوٹھا یا ہی نہیں جاتا جس سے بوسیدہ اور گرم خوردہ برائے ذرات ہوا کے ذریعہ مکان کی بلکہ گرد و نواح کی ہوا کو خراب کر دیتے ہیں بعض اوقات انکی زیادتی سے کنوؤں کا پانی ہی پینے کے قابل نہیں رہتا۔ بعض مکان بظاہر نہایت صاف ستھرے خوشنما اور عالیشان معلوم ہوتے ہیں لیکن انکے اندر حالات ناگفتہ بہ ہیں۔ جاے ضرورت کی تنگی سے فریہ آدمی کو اندر جانا ہی دشوار ہو جاتا ہے علاوہ اسکے مورمی کا کوئی انتظام نہیں ہوتا جس سے گندہ اور خراب پانی باہر نکل سکے بعض حالتوں میں جانچ ضرور کا تمام سیلا پانی مکان کی چیت میں جذب ہوتا رہتا ہے کیونکہ اوسکے نکاس کا کوئی رستہ نہیں ہوتا۔ گھلون اور گندالیوں کے ہونے سے ہی خرابی پیش آتی ہے۔ جاے ضرورت میں کوئی جبرو کہ یار و شندان ہی نہیں ہوتا جسکے ذریعہ سے تازہ ہوا کی آمد و رفت جاری ہے اور نقص کم پیدا ہو۔ ایک اور ہی جبرو بہاری خرابی یہ ہے کہ سنگدست اور غربالو گون کے کچی کچی کنپے ایک ہی احاطہ میں ہوتے اور پانچانہ سب کے واسطے ایک ہی ہوتا ہے اور وہ ٹکانک بہر جاتا ہے اور بول ہی دور تک پہنچ جاتا ہے اور اوسکے صاف کرنے کا بھی کافی انتظام نہیں کیا جاتا۔ حلال خوری کبھی آتی ہے اور کبھی نہیں۔ ایسے ناپاک جاے ضرورت میں خصوصاً موسم برسات میں مگن ہو کہ انسان (بشرطیکہ انسان ہو) ایک دفعہ جاے اور بیمار ہو جائے۔ ایسے باخائے نفیس طبع ہمسایوں کے واسطے وبال جان ہو جاتے ہیں اور تمام محل کی ہوا کو خراب کر دیتے ہیں۔ لاہور میں ایسے طریقے تو بہت ہیں جہاں کچی کچی کنپے بستے ہیں مگر کھنڈر انہیں سے نظر سے اوجھل ہیں لیکن اجداد ہیاں سنگدستی کی حویلی کا طولیہ گزر گاہ عام ہے

جلی نہ بہرے تا کہ کھلی ہو انقب ہو جائے



دہلی جیسے عالی شان شہر میں جو کسی زمانہ میں دار السلطنت ہندوستان ہوئے گا قحط  
رکھتا تھا مسجد فتحپوری کے متعلق بہت بڑی عالی شان سرک ہے شاید کسی زمانہ میں  
وہاں صادر و وارد مسافر ٹھہرنے ہوں مگر اب تو تمام و کمال سا ہو کارون اور ٹیکہ  
کے قبضہ میں ہے جو کرایہ ادا کرتے ہیں مسافروں کے ٹھہرنے کے واسطے یہ سبیل ہے  
کہ کوئی شخص ریلوے اسٹیشن کے قریب حسب ضرورت دکانیں کرایہ پر لے لیتا ہے اور  
اوپر میں مسافروں کو ٹھہراتا ہے ایک چھوٹی سی جہونپٹری میں پانچا نہ ہوتا ہے جو  
بول و براز سے نہایت ہی متعفن رہتا ہے۔ سہارنپور میں بھی سڑک کی یہی صورت ہے  
جب ایسے نامور شہروں کا یہ حال ہے تو قیاس کر لیتا چاہئے کہ دوسرے شہروں کا  
کیا حال ہوگا۔ بعض مکانات دو منزلہ سے منزلہ چار منزلہ بنائے جلتے ہیں اور ہر ایک  
منزل میں ایک ایک کنبہ بتا ہے مگر پانچا نہ رکھے لئے ایک ہی ہوتا ہے اور وہ ہی  
تیسرے چوتھے روز صاف کیا جاتا ہے اور زمین نہ کوئی گملہ ہوتا ہے اور نہ پختہ فرش  
بعض جگہ پر نالہ ہی نہیں ہوتا۔ پس ایسی حالت میں کیا امید ہو سکتی ہے کہ مکان کی ہوا  
صاف رہ سکے گی یا اوسکے سہنے والے تندرستی کی امید کر سکیں گے۔ جہاں اس قسم  
کی خرابیاں موجود ہوں وہاں بیرونی شہر کوں اور شہر کے بازاروں کی صفائی کیا  
ناہیہ نہ سکتی ہے۔

### قاعدہ ہشتم۔ متفرقہ قباحتیں۔

شہر زمین پر یہ بھی ایک بدرسم ہے کہ عموماً استورات اپنے بچوں کو گلی کوچہ کی سڑکوں  
میں بول و براز کر دیتی ہیں بلکہ مردوں کی نظر بچا کر خود ہی رفع حاجت کر لیتی ہیں مگر میں  
بھی رفع حاجت کر کے کوچہ میں پھینک دیتی ہیں اور سڑک کے کشمیر لو نہیں یا بخصوص یہ



رسم عام ہے اور ہر غضب یہ ہے کہ بچوں کے بول و ہراز کو بول و ہراز نہیں سمجھتے بلکہ اسکو چھی چھی کہتی ہیں یعنی اس میں بول و ہراز کی خاصیت نہیں پائی جاتی عموماً مرد ہی اسکو مگر وہ نہیں سمجھتے۔

راہنہ مرد اور بچہ زاروں کے دکاندار ہی سوریوں کو خانہ بے تکلف سمجھ کر بیٹاب کر لیا کرتے ہیں۔ مہتر لوگ صفائی کے وقت پانی میں ملا کر سوریوں میں پھیلاتے ہیں اور کچھ ادھر ادھر چڑک دیتے ہیں۔ اس غلامت سے عام ہوا بگڑنے کے علاوہ سوریوں کے آس پاس کے کنوئیں کا پانی ہی خراب ہو جاتا ہے جس سے دیالی ہزار کا ظہور خصوصاً موسم گرما و برسات میں زیادہ تر ہوا کرتا ہے۔

اگرچہ ان قباحتوں اور بد رسموں کے دور کرنے میں سیونیسپل کمیشن ان ہمد تن مصروف ہیں مگر جب تک لوگ خود ہی ان قباحتوں کو قبیح سمجھ کر اصلاح کی جانب ہنونے کسی کوشش کا ثمرہ خاطر خواہ ظہور میں نہ آویگا۔ اگرچہ زمیندار لوگ بھی کمیتوں میں رفع حاجت کر لیا کرتے ہیں مگر بول و ہراز کے مٹی میں مل جانے سے نقص پیدا نہیں ہوتا۔ علاوہ اسکے فراخ میدان کی کھلی ہوا اور آفتاب کی تابش ہوا کو ایسا متعفن نہیں ہوئے دیتی کہ کسی قسم کا نقصان پیدا کرے۔

### فصل چارم قواعد تعمیر مکانات کے متعلقات

یہ متعلقات تین قواعد میں بیان کئے جاتے ہیں۔

#### قاعدہ اول صفائی

بچے مکانات میں ہر سال دو دفعہ سفیدی کرنا ضروری ہے بچے مکانات کو جلد لپٹا مناسبت ہے۔ ہر روز گھر میں جھاڑو دیکر کوڑے کرکٹ کو کسی ایسی جگہ میں



محفوظ رکھنا چاہئے کہ ہر مکان میں نہ پہل سکے اور نہ اوسکی بدبو سے مکان کی ہوا خراب ہو۔ اگر ممکن ہو تو کسی کونے میں ایک صندوق رکھ دیں اور اوسی میں کوڑا جمع کریں وقت مقررہ پر خاک و ب صندوق سے نکال کر لے جایا کرے یا مٹی کی ایک جھوٹی سی چار دیواری بنا کر اوس میں کوڑا جمع رکھیں۔

چونکہ عموماً سب کا شنکاروں کو کوڑہ کی ضرورت زیادہ ہوا کرتی ہے اسلئے انکو چاہئے کہ تمام دن کا کوڑا صحن کے کونے میں ایک فیٹ کی چار دیواری بنا کر اوسکے اندر اکٹھا کرتے رہیں تاکہ مرغیان وغیرہ اوسکو نہ بکھیریں اور ہر روز کثرت اوٹھا کر کیت میں یا آبادی سے فاصلہ پر کسی دوسری جگہ پر جمع کریں۔

### تعداد دوم۔ اوگالڈان

مکان میں اوگالڈان بھی ضرور رکھنا چاہئے۔ ضرورت کے وقت آب دھان دہنی اوسی میں ڈال دیا کریں لیکن اوسکی صفائی کا ہر وقت خیال رکھنا چاہئے۔ پیالہ میں بھی یہ کارروائی ہو سکتی ہے لیکن پیالہ روغنی ہو تو بہتر ہے۔ اگر یہ دونوں موجود ہوں تو زمین پر قدرے راکھ بچھا کر تھوکیں تاکہ صفائی میں وقت نہ ہو۔ فضلہ اوٹھانے کے بعد زمین کو لپیٹ دیا کریں۔ مکان کی دیواروں یا کسی بیویج جگہ پر تھوکنے پر گزنا سب نہیں۔ جو لوگ پانی یا تبا کو کھانے کے عادی ہوتے ہیں بے تکلف ہر جگہ بیک سپینک دیتے ہیں انکے مکان کی دیواروں پر ہر جگہ اوگالڈان کے سسج سسج نشان ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ مسلول کی تھوک کی خصوصاً زیادہ تر احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ بے موقع پڑی ہوئی تھوک اور بلغم خشک ہو کر ذرات کے طور پر ہوا میں مل جاتی ہے اور تنفس کے ذریعہ پھینپڑون میں جا کر برا اثر پیدا



کرتی ہے۔ ضیق النفس کے مریض کی ہتوک ہی احتیاط کے ساتھ اوٹھالینی چاہیے۔  
قاعدہ سوم۔ آسائیش کے سامان

گرمی کے موسم میں اکثر مکان کو سرد کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ امیر لوگ پنکھے  
ٹٹی لگاتے اور سرد خانوں میں آرام کرتے ہیں۔ مگر اس قسم کے سامان غریبوں  
کو کھانا نصیب ہوتے ہیں۔ انکو تو ایک خس پوش مکان ہی غنیمت ہے۔  
علی الصباح مکان کے دروازے کچھ عرصہ کے لئے کھلے رکھنے چاہئیں تاکہ رات کی  
گرم ہوا اندر سے نکل جائے اور تازہ ہوا داخل ہو بعد ازاں چقین چوڑ دین اور  
محن میں پانی چھڑکین تاکہ گرد نہ اوڑھے اور مکھیاں اندر نہ آویں۔ مگر موسم برسات  
میں ایسے مکان میں جہاں دھوپ اور ہوا کا گزر کم ہو چڑکا و کرنا مناسب نہیں  
کیونکہ ہوا کے مرطوب ہونے سے زمین کی نرم جذب نہیں ہوتی۔ موسم سرما میں  
بچوں بوڑھوں اور بیماروں کو آگ تلپے کی ضرورت ہوتی ہے۔ امیر لوگ ٹکشی  
میں کوئلہ یا لکڑی جلاتے ہیں جبکہ دھواں دودکشی کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے  
ہمارے ملک میں اکثر رواج ہے کہ سردی کے باعث دروازے اور کھڑکیاں  
بند کر کے بیمار کے پاس کوئلے سلگا دیتے ہیں جس سے کمرے کی ہوا بہت کثیف  
اور زہریلی ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں بیمار تو سچا سے خود ہاتھ دیرست آدمی  
بھی گھبرا جائے گا۔ اگر کمرے کے باہر کوئلے کو بخوبی سلگا کر بیمار کے پاس کمرے میں  
لاویں تو مناسب ہے۔ مگر یہ بھی تاہد ان بند نہ کریں۔ یہ بھی اکثر رواج ہے کہ  
کمرے کی آرائش کی غرض سے دیواروں اور چھت کو رنگین کاغذ سے منڈھ دیتے  
میں انہیں سبز رنگ کے کاغذ بھی ہوتے ہیں اور انہیں سم الفار کی ملاوٹ ضرور



ہوا کرتا ہے جسکے اجزات سے کمرے کے پہنے والوں کو ضرر پہنچتا ہے۔ آرائش کے واسطے سفید یا نیلگوں کا غذا بہتر ہے۔

## مقالہ سوم۔ پانی کے بیانیہ

آمین دس فصلیں ہیں۔

### فصل اول ضرورت مار

جملہ حیوانات میں سے انسان کی ضروریات بہت بڑھی ہوئی ہیں۔ جس طرح اسکے جسم کی ساخت بہت باریک اور پیچ در پیچ اور اعضا کے افعال و قوے بہت ہی وسیع اور ترقی پزیر ہیں۔ اسی طرح اسکی ضرورتیں بھی بہت نازک اور کثیر القداد ہیں اسکے بقا و حیات و قیام صحت کے لئے ہوا کے بعد زیادہ تر کارآمد اور ضروری شے پاک و صاف پانی ہے بلکہ حکما کہ یہ کل شئی تین الماء و حیات کو ملحوظ رکھ کر پانی کو ہوا پر فوق دیتے ہیں۔ کیونکہ نفیس اور صاف پانی ایک قسم کی غذا ہوتا ہے جسکے ذریعے ہم زندہ رہ سکتے ہیں اور اسکے بغیر ہم مر جاتے ہیں۔ اور پانی اور غذا کے استعمال سے ہمارے جسم کا بدل یا تحلیل ہوتا ہے جس سے جسم کا پورا اندازہ اور اسکی کیفیت کا حقد قائم رہتی ہے۔ اور جو اشیاء ہمارے جسم کی حرارت غریزی کو بڑھاتی ہیں انہیں پانی کا زیادہ تعلق ہے کیونکہ جسم انسان کے دوسن وزن میں ایک سن اور دھائی پانی کی شمولیت پانی جاتی ہے جس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کو پانی کی بہت زیادہ ضرورت ہے۔ جب روزمرہ خارجیہ و داخلیہ محملہ اسباب کے وقوع سے چار سیر تک مادہ جسم میں سے تحلیل ہوتا رہتا ہے تو تلف شدہ مادہ



کے معاوضہ کی ضرورت ضروری ہوتی ہے ورنہ ہر روز کی کمی سے نوبت بہلاکت پہنچ جائے۔ تجربہ اور مشاہدہ ثابت ہوا ہے کہ غذا کے بغیر انسان قریباً بارہ یا زیادہ دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے سوا توڑے ہی عرصہ میں ہلاک ہو جاتا ہے گویا یہ انسان کی زندگی کا جزو اعظم ہے بلکہ نباتات و اشجار کے لئے بھی پانی کی ویسی ہی شد ضرورت ہے جیسی کہ انسان وغیرہ حیوانات کے لئے۔ زمین سے کوئی ایسی شے نہیں جسکی زندگی بغیر پانی کے پائی جاوے بعض اشجار کا جسم کھم پانی کی زیادہ مقدار سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ چنانچہ آبی اشجار کے جسم میں (جیسا کہ کہلا ہے) پانی کی مقدار فی صدی ۹۰ سے ۹۵ تک ہوتی ہے۔ اگر ایک شس اور خشک لکڑی میں پانی کی مقدار معلوم کی جائے تو اوسمیں بھی فی صدی ۳۰ ہوگی۔ غرض نباتات اور اشجار کی زندگی پانی کے بغیر ناممکن ہے۔ پانی انکی جڑوں، شاخوں اور ٹہنیوں میں داخل ہو کر انکو سرسبز اور تروتازہ رکھتا ہے۔ اگر انکو پانی سے محروم رکھا جائے، تو توڑے ہی عرصہ میں انکا وجود نیست و نابود ہو جاتا ہے۔ پودوں میں پانی کے جذب ہونے کی مثال بعینہ کاغذ جاذب (بلاٹنگ پیپر) کی سی ہے۔ اگر اس کاغذ کی بائیں سرے کے ایک سرے کو پانی میں ڈبو دین تو اسکے تمام جسم میں پانی بتدریج پھیلتا ہوا برابر معلوم ہوتا ہے۔ اگر کاغذ مذکور کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑے کئے جائیں تو بعینہ پتوں کی مانند تروتازہ نظر آئیں گے اور اسی کاغذ کی مانند پودوں کے پتوں اور پھولوں میں پانی داخل ہوتا ہے۔ ہوائے خارجی اور سورج کی گرمی سے انکی رطوبت اوڑ جاتی ہے جسکی وجہ سے وہ بہت جلد خشک ہونے لگتے ہیں جس طرح انسان کو بدل یا محل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح رطوبت کے خشک ہو جانے سے پودوں کو بھی پانی



کی زیادہ ضرورت ہو کر رہتی ہے۔ پانی کے اجزاء میں باد سموم (کاربانک ایسڈ) گاس  
نوسادر (ایمونیا) اور شورہ (نائیٹر و جن) تین چیزیں ہوتی ہیں اور یہی پودوں کی غذا  
ہیں جو پانی کے ہمراہ پودوں کی جڑوں شاخوں اور پتوں میں منجذب ہو جاتی ہیں۔  
غرض پودوں کی اصل غذا پانی۔ باد سموم۔ نوسادر اور شورہ ہے جس سے ہم اپنی نباتی  
غذا تیار کر سکتے ہیں اور انہی چار عنصروں سے انسان و حیوان کی غذا مرکب ہے اسی  
وجہ سے نباتی غذا سے ہمارے جسم کی پرورش بخوبی ہوتی ہے۔

جس طرح بعض اشجار و نباتات میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح بعض آبی  
جانوروں میں بھی پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر ان جانوروں کو پانی سے  
لٹکا لکڑی میں خشک کیا جائے تو پانی کے اوڑھنے سے انکا وجود قریباً نابود ہو جاتا ہے  
کو پہنچ جاتا ہے۔ ڈاکٹر وینس اورین صاحب کا ذاتی تجربہ ہے کہ ایک دفعہ  
سیر ہر کی تازہ جیلی فش مچھلی کو سورج کی گرمی میں خشک کر کے اندازہ کیا گیا تو اسکا  
وزن صرف ایک ماشہ نکلا۔ اس سے ثابت ہوا کہ اس قسم کی مچھلی کے جسم میں خشک  
اجزاء کی مقدار فی سیر ایک ماشہ ہے اور باقی سب وجود پانی سے بنا ہوا ہے۔ علیٰ ہذا القیاس  
اگر دوسرے حیوانات کے جسم کی بافتوں کا امتحان کیا جائے تو اوٹھیں بھی پانی  
کی مقدار زیادہ ہوگی۔

ہماری خشک غذاؤں میں بھی پانی کا وجود برابر پایا جاتا ہے اور انہیں پانی کا  
موجود ہونا کیمیائی تجربہ سے ثابت ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل نقشہ سے معلوم ہوگا کہ ہماری مستعملہ غذاؤں میں کس قدر پانی موجود  
ہے اور دوسرے اجزاء کا اس سے کیا تناسب ہے۔



نام شیای خودنی	سعدنی خبر	برادر استغیری	اجزای عمر	میزان بل	پانی
شرفک	۳	۴۰	۲۳	۸۶	۱۴
شربز	۲	۳۶	۷	۴۵	۵۵
بنیر	۵	۲۵	۳۱	۶۱	۳۹
دودھ	۱	۸	۵	۱۴	۸۶
تانی	۲	۴۹	۷	۵۸	۴۲
آرد ملی	۱	۷۵	۱۱	۸۷	۱۳
آرد گندم	۱	۶۶	۱۳	۸۰	۴۰
مچلی	۱	۷	۱۳	۲۲	۷۸
آرد جو و پا حبرا	۲	۶۸	۱۴	۸۴	۱۶
آرد نخود	۳	۶۹	۱۷	۸۹	۱۱
طبوخ گوشت	۱	۱۴	۲۲	۴۷	۶۳
ردغن - چسری	۰	۱۰۰	۰	۱۰۰	۰
نارجل	۴	۸۶	۱۰	۹۹	۱
چقدر شلغم - کرب	۱	۱۶	۴	۲۱	۸۹
گاجر	۱	۱۲	۱	۱۴	۸۶
بیسر		۹	۰	۹	۹۱
آلو	۱	۲۳	۲	۲۶	۷۴
اراروش	۱	۸۲	۴	۸۷	۱۳



اس نقشہ سے صاف ظاہر ہے کہ خشک غذا کے بعض اقسام میں پانی کی مقدار بہت کم اور بعض میں بہت زیادہ ہے۔ اور جب قدر آبی غذا زیادہ کھائی جاتی ہے اور سیقدر پانی پینے کی ضرورت کم پڑتی ہے اور یہ پانی طبع سے کم نہیں ہوتا۔

بیر شراب جو روزمرہ استعمال کی جاتی ہے اس کے ایک پائینٹ میں نصف اونس الکھال اور باقی پانی ہوتا ہے۔ اور تیز بیر کے فی پائینٹ میں دو اونس الکھال باقی پانی اور تیز ہاری غذا کے طبع ترقیق اور تنفید میں پانی زیادہ تر معاون ہوتا ہے اور کبھی غذا پرورش کے قابل نہیں ہوتی جب تک کہ پانی میں گداز نہ ہو جائے۔ غذا کے لئے پانی ایک قسم کا بدرقہ ہوتا ہے اور جب خشک، قلیل الرطوبت غذا کھائی جاوے تو اس میں ہر دم صفا پانی کی مقدار زیادہ کرنی چاہئے تاکہ اس کی دہنیت اور نشاستہ دار وغیرہ اجزائے لسا گداز نہ ہو کر پرورش جسم کے قابل ہو جاوے اور گرم پانی کے پینے سے حتی المقدور پرہیز کرین۔

پس جس طرح صاف اور خوشگوار پانی پر زندگی کا مدار ہے اسی طرح غلیظ اور ناپاک پانی انسان کی صحت کا جانی دشمن ہے جس سے زندگی تیز عیش منفسر روحانی اور جسمانی ترقیات سلب اور بالآخر سلسلہ حیات منقطع ہو جاتا ہے غرض انسان کے لئے زیادہ تر کا آمد صاف پانی ہے۔ جس سے اکثر دردن اور بے دردی و دو کام نکلتے ہیں۔ دروئی بنیاد رکھنا پکانا۔ اور بیرونی نہانا رہنا بدروا اور نالیوں کا صاف کرنا وغیرہ۔ ان دونوں کا علیحدہ علیحدہ ذکر کیا جا چکا ہے

**فصل دوم۔ ماہیت و اوصاف آب**

پے پے۔ بلانڈ ایف۔ بے رنگ۔ چمکدار۔ اور نہایت شفاف پانی صاف اور عمدہ ہوتا ہے



جسکے اندر دو فنیٹ کی گہرائی میں بہت باریک چپے ہوئے حروف اچھی طرح بڑھے  
جاوین اور اوسمیں کوئی غیر جنس چیز تیری ہوئی نظر نہ تو سے۔ جس پانی میں مذکورہ  
الصدر اوصاف نہ پائے جاوین وہ ہرگز نہ پینا چاہئے۔

پانی میں تین قسم کی کثافتیں پائی جاتی ہیں۔ ایک معدنی۔ دوسری حیوانی تیسری  
نباتی۔ اور یہ تینوں قسم کی کثافتیں عام ہیں خواہ پانی میں حل ہو جانے کے  
باعث بالکل نظر نہ آوین یا عدم تحلیل کی وجہ سے پانی پر تیری ہوئی معلوم ہوں۔  
معدنی کثافت اکثر شیشی کی قسم سے ہوتی ہے جو دریاؤں اور تالابوں وغیرہ میں  
بکثرت پائی جاتی ہے جسکے پینے سے اسہال بچش وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں  
حیوانی اور نباتی کثافتیں زیادہ تر مضر صحت ہوتی ہیں جنکے سبب سے جونکین  
وغیرہ چھوٹے چھوٹے کرم پانی میں پیدا ہو جاتے ہیں۔

خالص پانی میں دو قسم کے اجزاء جو دیکھنے میں نہیں آتے یا دسیم (اکسجن)  
اور ہائیڈروجن جزو اعظم پائے جاتے ہیں۔ اور علاوہ اسکے کیتھوڈ ہوا۔ تجارت  
یاد سموم اکاربائیٹک ایسڈ گیس اور چار سیر پانی میں تین سرخ شکلیات خصوصاً  
کلورائیڈ آف سوڈیم اور ۱۸ سرخ کے برابر جاندار مادہ ہی پایا جاتا ہے۔ اور اجزاء سے  
مذکورہ بالا کے سوا بہت سی مقدار میں جو نا۔ گنتیشیا۔ فاسفورک ایسڈ اور تواس  
ایونیٹا ہر موجود ہوتے ہیں۔ اور دریاؤں کے پانی میں ۴ سرخ سے ایک مائشہ تک  
چار سیر پانی میں تکین جسز ہوتے ہیں جو کیمیائی عمل سے علیحدہ کئے جاسکتے ہیں  
مثلاً اگر ہائیڈروکسائیڈ کا ایک ٹکڑا کیتھوڈ پانی میں ڈال دیا جائے تو فوراً پانی کا جزو  
ہو کر یا دسیم میں آمیز ہو جاتا ہے جس سے آگ کے شعلہ کی مانند ہائیڈروجن علیحدہ



ہونا ہوا معلوم ہوتا ہے اور آگ کی طرح جلنا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اس سے پانی کی ترکیب کا عمدہ ثبوت مل سکتا ہے۔ اگر تھوڑا سا انگھال یا گولی دوسری چیز جسمیں ڈالو۔ دھن کی شمولیت پائی جاوے تو مل میں ڈالکر دھن جلانی جاوے تو اوس میں سے پانی کے قطرات ٹپکتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ قدر کے ذرات نباتی اور حیوانی مادے۔ روئی کالی کے ریشے اور جانوروں کے بہت سے باریک اندھے بھی پانی پر تیرتے ہوئے خوردبین کے ذریعہ نظر آتے ہیں جس میں پانی میں اجڑے مذکورہ کی مقدار زیادہ ہو جاوے وہ پانی دنیا سفر صحت ہوتا ہے اور کوشیف کرنے والی چیزیں پانی کو بھی خراب کر دیتی ہیں۔ اور بعض خاص اسباب سے بھی پانی خراب ہو جاتا ہے۔ اور اکثر موسم بہار کے اخیر میں کنوؤں اور تالابوں کا پانی اوپر چڑھ آتا ہے۔ رنگ بواور ذائقہ میں تغیر واقع ہو جاتا ہے کیونکہ سطح زمین کی کل نجاستیں پانی میں حل ہو جاتی ہیں اور اوسکی مقدار زیادہ کر دیتی ہیں۔ چونکہ میدانوں کی نسبت شہروں کی سطح زمین پر اور اوسکے نیچے سیکڑوں میں نجاست موجود ہوتی ہے اسلئے شہروں کے کنوؤں کا پانی برسات میں زیادہ تر خراب ہو جاتا ہے جسکے استعمال سے بخارِ معش و غیرہ بیماریوں کا ظور بکثرت ہوتا ہے اور مقدارِ اموات بھی بڑھ جاتی ہے۔

### فصل سوم۔ شناخت آب

پانی کے امتحان کو کیمیاء کی طور پر بیان کرنا عوام الناس کے لئے چندان مفید نہیں کیونکہ کیمیاء کی شناخت کے لئے آلات وغیرہ اشخاصے متعلقہ کی ضرورت ہوا کرتی ہے سو بیان ہر ایک کو یہ سامان دستیاب نہیں ہو سکتا۔ اسلئے چند طریق



امتحان کے سرسری طور پر بیان کئے جاتے ہیں تاکہ امتحان کی وقت کسی قسم کی دقت پیش نہ آوے۔

**طریق شناخت۔** ایک لمبے شفاف ٹیبلر گلاس میں پانی بہر کر کسی ہموار جگہ یا میز پر رکھ دیں تاکہ پانی ٹھہر جاوے بعد ازاں ملاحظہ کریں اور سمجھیں کسی چیز میں تیرتی ہوئی یا نہ تھیں نظر آوے گی۔

دیکھ کر مشتبہ پانی کو چینی کے پیالہ میں بہر کر اوپر سے دیکھیں اور ہم ہاگنڈہ تک یا مٹی یا تمام رکھ چھوڑیں بعد ازاں ملاحظہ کریں تیرتی ہوئی یا نہ تھیں جسزائے بخوبی نظر آوے گی گدے پانی میں مٹی کے ذرے یا بیوں کے ٹکڑے یا کالی یا کھڑے ہو کر رہتے ہیں جو دیر تک رکھنے سے نہ تھیں ہو جاتے ہیں اور صاف پانی اوپر آجاتا ہے۔

اگر بہت بخوبی چیزوں کا امتحان کرنا منظور ہو تو آکشی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کریں اس میں چھوٹے قد کی چیزیں ہی بڑی معلوم ہوتی ہیں اور جب قدر غیر معمولی اجسزا پانی میں نظر آویں اس وقت دریاؤں کے خراب تصور کرنا چاہئے۔

دیکھ کر مدد یقیں پانی کو بوتل میں بہر کر گلاس سے بند کر کے کچھ عرصہ تک رکھ چھوڑیں تو اس کے ذائقہ ہو اور رنگ میں کسی قسم کا تغیر نہ آئیگا اور برخلاف صورت میں قیور برعکس طور میں آئیگا۔

بعض پانی ایسے ہیں کہ ان میں جو کثافتیں حل ہو جاتی ہیں وہ ذائقہ ہو اور رنگ سے معلوم کی جاسکتی ہیں چنانچہ جس پانی میں مٹی ہوئی چیزیں موجود ہوں گی اس کا ذائقہ اکثر ترش ہوگا اور جو پانی کھارسی ہوگا اس میں نمکین اجسزا زیادہ ہونگے۔



علاوہ اسکے کہاری پانی میں کپڑا صاف نہیں ہوتا خواہ کتنا ہی صابون و دیگر  
 مصالح خرچ کیا جاوے۔ اور جس پانی کے پینے سے دست آدین اوسمیں گندہک  
 (سلفیورٹھائیڈروجن) یا نو سادر (ایمونیا) ضرور موجود ہونگے اگرچہ دیکھنے  
 میں صاف سترا اور بے بو معلوم ہو۔ لیکن جو شہینے سے ٹھرے ہوئے انڈے یا  
 پرکھے جلنے کی سی بو آتی ہے۔ اور یہ چیزیں حیوانی اور نباتی مادہ کے سڑنے سے پیدا  
 ہوتی ہیں۔ اس قسم کے پانی میں سیسہ کا مرکب ڈالا جائے تو سیاہ رنگ ہو جاتا  
 ہے اور پتیل کے برتن میں ڈالنے سے برتن کا رنگ سبزی یا مل ہو جاتا ہے۔ ایسے  
 پانی کے استعمال سے اسہال بچش ہو جاتی ہے اور جسم پر دل نکل آتے ہیں۔ اگر سرد  
 پانی کے سونگھنے سے بونہ آدے تو گرم کر کے سونگھیں گے کیونکہ گرم کرنے سے پانی کے بخار  
 کے ہمراہ کسب قدر کثافتیں بھی اوڑ کر خارج ہوتی ہیں۔ اگر کاربونیٹ آف ایمونیا  
 کی موجودگی کا اشتباہ ہو تو قدرے کٹانی ڈالنے سے یہ اجزا علیحدہ ہو جاتے ہیں  
 پانی میں گھڑیا مٹی موجود ہو تو کسی قسم کا تیزاب ملاسنے سے لمبے پیدا ہونگے اور  
 نمکین اجزا کی موجودگی میں گرنائیٹ آف سلور ڈالا جاوے تو پانی کے کل نمکین  
 اجزاء نشین ہو جاتے ہیں اگر پانی کو آگ پر رکھ کر اڑایا جاوے تو یہی نمکین اجزا  
 پانی میں جمپٹ کے طور پر پائے جاتے ہیں۔ سمندر اور گہرے دریاؤں کا پانی ٹھیک  
 ہوتا ہے اور بہت عیمق جگہ میں بہا ہوا پانی بھی ویسا ہی معلوم ہوتا ہے۔ اگر اسکے  
 سوا کوئی اور رنگ ہو تو اوسمیں کسی چیز کی آمیزش تصور کرنی چاہئے۔ اگر ہنوز  
 پانی کو کسی برتن میں ڈال کر چلا یا جاوے اور جلنے کے بعد برتن کی سطح سیاہ ہو جاوے  
 تو حیوانی و نباتی اجزا کی زیادتی تصور کرنی چاہئے۔ اور ہورے رنگ میں مذکورہ بالا



اجزاء کی کمی تصور کریں۔ اگر کوئی رنگ برتن میں نہ پایا جائے تو اس پانی کو صاف  
عمدہ اور قابل الاستعمال تصور کرنا چاہئے۔ جس پانی میں ہائیڈریٹ آف سلور اور شورو  
کالیکا تیزاب ملا کر ڈالنے سے سفید ذرے تشکیل ہو جاوے تو خیال کر لیا جائے  
کہ اس میں کلورین ہوا موجود ہے۔ اگر کلورائیڈ آف کولڈ کے ڈالنے سے مہنت کے  
بعد مشتبہ پانی سرخ سیاہی مائل ہو جاوے تو حیوانی اور نباتی مادہ کی موجودگی تصور  
کرینی چاہئے۔ اگر یہ خلاف اسکے کچھ اثر نمایاں نہ ہو تو معدنی ذرات تصور کریں۔

فضل چارم۔ پانی کے ناپ اور تول کی مطابقت

صاف پانی کا ایک مکعب فیٹ وزن میں ۶۲.۶ گیلن ہوتا ہے اور مکعب پانی  
کا ایک مکعب فیٹ وزن میں ۶۲.۲ پونڈ ہوتا ہے۔ اور ۳۵ مکعب فیٹ وزن میں  
ایک ٹن اور ایک گیلن وزن میں ۲۵ پونڈ ہوتا ہے اور تازہ پانی کا ایک مکعب  
فیٹ وزن میں ۶۲.۵ پونڈ اور ۳۵ مکعب فیٹ برابر ایک ٹن کے (اور گیلن  
وزن میں دس پونڈ کے مساوی ہوتا ہے)۔ ثقیل اور لطیف پانی کا امتحان اس  
طرح کیا جاتا ہے کہ صابون کی ایک قلیل مقدار لیکر شراب مقطر میں حل کریں اور  
اسکے چند قطرے مشتبہ پانی میں ڈال دیں۔ اگر اس سے پانی دودھ کی طرح سفید ہو جاوے  
تو اسکو ثقیل سمجھیں اور اسکے برعکس صورت میں لطیف۔

اگرچہ صاف و لطیف پانی قیام زندگی کے لئے ایک لازمی شے ہے لیکن جب  
اس میں تپ محرقہ - مہیضہ - چھپک - خسرہ وغیرہ چوتھارامراض کی سمیت دار  
الائش آمیز ہو جاتی ہے تو پانی نہایت خراب ہو جاتا ہے جس کے پینے سے تندرست  
انسانی کو بھی وہی امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

کتابخانه عمومی

صفحه ۱۰۰



## فصل پنجم - حصول آب

لاہور۔ کلکتہ۔ ممبئی وغیرہ بڑے بڑے شہروں میں نلگوں کے ذریعہ سے پانی پیا جاتا ہے۔ اس طرح کہ چشمہ یا کنوئیں کا پانی کل کے ذریعہ نکال کر ایک بڑے ٹالاب یا حوض میں ڈال دیا جاتا ہے بعد ازاں کنکر بالوں اور لوہے کے برادر سے صاف کر کے زمین روزنل کے وسیلہ مقام مطلوبہ پر پہنچایا جاتا ہے تاکہ رستہ میں کبھی قسم کی غلامت کے شامل ہو جانے کا احتمال نہ رہے۔ اکثر بڑے نل لوہے کے بنائے جاتے ہیں اور چھوٹے چھوٹے اکثر سیدھے ہوتے ہیں مگر سیدھا لوہا پانی کے پینے سے ایک قسم کا فایح ہو جاتا ہے۔ اگر ان نلگوں کے اندر مین کی پتلی تہ چڑھائی جاوے تو سیدھے دھیر کا کچھ خوف نہیں رہتا۔ چونکہ صرف کثیر کی وجہ سے ہر جگہ اس قسم کا پانی میسر ہونا غیر ممکن ہے۔ اس لئے اون ترکیبوں کا بیان مجملات ساتھ ساتھ بیان کیا جاتا ہے جن سے قریب قریب ہر جگہ کارروائی ہو سکے۔

## نوع اول۔ بحر محیط

بحر محیط میں ہر دے زمین کا پانی جمع ہوتا ہے جس کے فی سیر پانی میں قریباً دو چٹا نمک ہوتا ہے اور اسی کثرت نمک کی وجہ سے اسکو کوئی شخص پی نہیں سکتا۔ مگر قدرت کاملہ کی حکمت باللہ سے آفتاب کی شعاعیں سمندر کے پانی میں پھیل کر اسکو بخارات کی شکل میں متغیر کر دیتی ہیں جنکو ہوا اسٹینج کی مانند جذب کر کے اڑھٹا لیتی ہے۔ اور یہی منجذبہ بخارات شمالی اور جنوبی اطراف میں منجمد ہو کر بادل بن کر پڑتے اور برف کی صورت میں ہو جاتے ہیں اور بارانِ رحمت کے ذریعہ سے رو زمین کو جل ہٹل کر دیتے ہیں چشمے۔ نالے۔ حوض۔ تغار۔ چاہ اور دریا پانی سے



ہر جاتے ہیں جس سے دنیا کو بے انتہا فوائد پہنچتے ہیں اور جو دنیا کی ضروریات سے فاضل رہتا ہے وہ دریاؤں کے ذریعہ سے جہان سے آیا ہوا ہر وہاں پہنچا جاتا ہے۔

## نوع دوم۔ آب باران

یہ پانی مثل آب مقطر کی صحت بخش صاف۔ خوش ذائقہ اور خالص ہوتا ہے اور جمیع اقسام آب سے زیادہ تر پاکیزہ ہے بشرطیکہ زمین پر گرنے سے پہلے فراہم کر لیا جاوے۔ شہروں کی بارش کا پانی کھلے میدانوں اور جنگلوں کی بارش کے پانی کی نسبت بہت کثیف ہوتا ہے۔ کیونکہ شہروں کے کارخانوں۔ گلیوں۔ عمارتوں کی کثافتیں۔ ہوائے شوریہ۔ باد و سموم۔ نوٹس اور (ایموتیا) وغیرہ ہوا میں موجود ہوتے ہیں اور بارش کے پانی میں برستے ہی فوراً حل ہو کر آمیز ہو جاتے ہیں۔ علاوہ اسکے زمین پر گرنے سے مٹی جو نا۔ گھنٹیا۔ اور مرکبات فولاد اور مختلف قسم کے نمکیات وغیرہ ارضی کثافتیں اور معدنی چیزیں پانی میں حل ہو جاتی ہیں لیکن یہ چیزیں ایسی نہیں کہ جسے پانی بالکل خراب ہو جاوے۔ البتہ آدمی اسکو گندہ کر دیتا ہے یا جھیلوں اور ایسے مقامات سے پانی لیا جاتا ہے جنہیں گھاس پھوس گل سٹر جاتا ہے۔ پر یہ پانی استعمال کے قابل نہیں رہتا۔ نہ کہ پانی جو مکان کی کپڑوں یا مہبت سے ہیکر آتا ہے وہ بھی انہی وجوہات کے باعث پینے کے لائق نہیں ہوتا۔ اگر بارش کا پانی جمع کرنا منظور ہو تو زمین پر گرنے سے پہلے ہی بندوبست کریں اور وہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ شہر سے دور فاصلہ پر کھلے میدان میں چار ٹنڈیاں قریب باہم متقابل گاڑ دیں اور صاف کپڑے کے چاروں کونوں



کو جو بیاسے مذکور کے ساتھ باندھ دین اور چادر کے عین وسط میں ستھرا چینی یا شیشہ یا کانسی یا تہر کا برتن یا اسی قسم کا اور بوجہ کم دین تاکہ چادر کے درمیان میں ایک نشیب پیدا ہو جاوے اور نشیب کے بالمقابل چادر کے نیچے ٹشکا یا کوئی اور صاف ستھرا پاکیزہ برتن لٹکا دین اس سے بارش کا کل پانی چادر کے ڈھلوان سے نیچے کے برتن میں آ جاوے گا۔

جب مٹہ برستا ہے تو کسی قدر پانی دریا۔ ندی اور تالابوں میں جا ملتا ہے اور کچھ زمین میں جذب ہو جاتا ہے جس سے جاری کنوئیں چشمے بہرے رہتے ہیں۔ دریا اور ندیوں کے پانی کا بھی بڑا حصہ زمین ہی میں رس رس کر چلا جاتا ہے جب سطح زمین کے نیچے کوئی ٹس جگہ نہ رہی۔ یا جگہ مٹی کی تہ ملتی ہے تو وہاں چھیر جاتا ہے اور جب زمین کہو دی جاتی ہے تو نکل آتا ہے۔ جب گرمی کے موسم میں برف گہلتی ہے تو اس کا پانی بہ کر دریا میں چلا جاتا ہے۔ ہیو جگہ گرمیوں میں دریا اور تالاب اور حبیلین جگہ نالاق بہاڑوں سے ہے چڑھ جاتے ہیں اور خشک سالی میں دریاؤں اور ندیوں کا پانی کم ہو جاتا ہے۔ کنوئیں اور چشمے اتر جاتے ہیں یا بالکل خشک ہو جاتے ہیں اور برسات کے دنوں میں دریا بہت چڑھ جاتے ہیں دریاؤں اور کنوئیں میں ہی پانی بہر جاتا ہے۔

### نوع سوم۔ آب چاہ

پنجاب کے اکثر شہر زمین پانی کنوئیں سے لیا جاتا ہے اور مذکورہ بالا بیان سے صاف ظاہر ہو گیا ہے کہ بارش کا پانی زمین کی مختلف تہوں سے گزرتا ہوا ایک سی تہ پر جا ٹھیرتا ہے کہ اس سے نیچے نہیں جاسکتا اور یہ تہ جس پر پانی ٹھیرتا ہے مختلف



زمینوں میں مختلف عمق کی ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ بعض کنوؤں کا پانی سو ماہہ سے  
 ہی زیادہ عمیق ہوتا ہے اور بعض کا پانی صرف آٹھ دس ماہہ پر مل جاتا ہے۔  
 کنوؤں کے پانی میں کئی طرح کے نمکیات ارضی حل ہو کر مل جاتے ہیں اور یہی بارش کا  
 مجتمع پانی کنوؤں میں جاتا ہے۔ پس اس لحاظ سے کنوؤں کے پانی کی حالت اصل میں  
 کی کیفیت پر منحصر ہے۔ جس کنوئیں کے نزدیک سڈاس پایا جاوے اوسکا پانی  
 نہایت ہی مضر ہے کیونکہ سڈاس کی غلاطت کنوئیں میں رس کر اوسکو گندہ کر دیتی  
 ہے۔ اس صورت میں سڈاس کو خوب صاف کر کے بند کر دینا چاہئے۔ قبرستان  
 اور مرگھٹ کے کنوئیں کا پانی بھی پینے کے قابل نہیں ہے۔ کنوئیں کے پاس اردوڑی  
 کے ڈھیر اور گندگی کے انبار نہ لگانے چاہئیں۔ ہندوستان خصوصاً پنجاب کے  
 کنوؤں میں یہ بڑی قباحت ہوا کرتی ہے کہ اکثر اونکے ارد گرد نشیب ہوا کرتے ہیں  
 جنہیں پانی نکالنے کے وقت تھوڑا بہت پانی ہمیشہ گرتا رہتا ہے اور یہ پانی آدمیوں اور  
 مویشیوں کی لتاڑ میں رہتا ہے۔ جانوروں کے گو برد وغیرہ گندگی سے بہا رہتا ہے  
 اور سیلا کیچر وغیرہ بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہی سیلا پانی رس کر کنوؤں میں چلا جاتا ہے اور  
 پانی کو خراب کر دیتا ہے۔ علاوہ اسکے بارش کے پانی میں کئی قسم کی کثافتیں مل  
 جاتی ہوتیں کنوئیں کے پانی میں جا ملتی ہیں۔ بعض کنوؤں کے عین میں مویشیوں کے  
 پانی بچے لئے پختہ حوض بنے ہوتے ہیں مگر عدم مرمت کے سبب ایسے شاکستہ  
 ہو جاتے ہیں کہ اونکا سیلا پانی پر کنوئیں میں لوٹ جاتا ہے۔ اہل ہندو کے  
 کنوؤں کی حالت سلمانوں کے کنوؤں کی نسبت کس قدر بہتر ہے کیونکہ انکے گرد  
 کم سے کم دو گز چوڑی پختہ مینڈ ہوتی ہے لیکن انہیں یہ قباحت ہے کہ ہندو لوگ



اسی مینڈ پر کٹرے ہو کر نہلتے اور نہلنے کی دہوتی اور پڑنا پھوڑتے ہیں۔ اس مسئلہ پانی کی چھینٹیں بکثرت کرتی ہیں۔

شہر دن میں شاید یہ دستور کم ہو یا بالکل نہ ہو مگر وہ بات میں یہ عام رواج ہے کہ کنوؤں کے قریب گوبر اور کوڑے کے ڈھیر جمع کئے جاتے ہیں جسکے ذرات تیز آندھی اور حیوانات کی آمد و رفت سے اڑ کر وقتاً فوقتاً کنوئیں میں گرے رہتے ہیں اور ہر سایہ کے لہج سے کنوؤں پر میل۔ بڑ و غیرہ درخت لگائے جاتے ہیں جس سے خرابی بنیاد کے علاوہ درخت کی پتیاں جانوروں کی پھیالیں گھونسلے انڈے وغیرہ گر پانی کو خراب کر دیتے ہیں۔ اگرچہ اس قسم کے جاہات زرعی ہوتے ہیں لیکن مینے کا پانی بھی انہی سے لیا جاتا ہے کیونکہ آب نوشی کے جاہات خاص نہیں ہوتے۔ ان موجودہ خرابیوں کے دور کرنے کے لئے کنوؤں کا ہمیشہ جاری رہنا ہی کفایت کرتا ہے جس سے کنوئیں متعفن ہونے پہلو ہیں اگر اس قسم کے کنوئیں کو ایک دن ہی بند رکھا جائے تو اسکے پانی میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے جیسا کہ ایام برسات میں کچھ عرصہ تک کنوؤں کے بند رہنے سے ظاہر ہوتا ہے۔ پرانے شہروں یا گائوں کی زمینوں میں کئی سال تک غلاظت پیوست ہوتی رہتی ہے جس کا اثر کسی فیٹ کی گہرائی تک چلا جاتا ہے اور اسکے سڑنے سے شورہ۔ نمک۔ جونہ وغیرہ اقسام کے نمکیات بارش کے پانی میں حل ہو کر کنوؤں کے پانی کو کھاری بنا دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے شہر کے کنوؤں کا پانی اکثر کھاری ہوتا ہے۔ اور شہر سے دور فاصلہ پر کنوؤں کا پانی شیریں اور میٹھا ہوتا ہے۔ قبرستان اور مرگھٹ کے کنوؤں کا پانی زیادہ تر نمکین اور پینے کے ناقابل ہوتا ہے۔ تجربہ سے ثابت ہو گیا ہے کہ جس کنوئیں کے پانی میں



نی سیر ایک ماشہ کے قریب نمک کا کھار ہو وہ پانی پینے کے لائق نہیں ہوتا۔ اس سے  
 ہضمہ بگڑ جاتا ہے اور پیٹ کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور جس پانی میں کرم موجود  
 ہوں اور کسی طرح سے بھی کام میں لانا نہایت مضر صحت ہے کیونکہ اس قسم کے  
 پانی میں حیوانی و نباتی مادہ کے سڑے ہوئے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔

بعض مشہور زمین عمیق کچے حوض ہوئے ہیں جنہیں سکانات کا میلہ پانی جمع رہتا  
 ہے اور زمین میں جذب ہو کر اس پاس کے کنوؤں کے پانی کو خراب کر دیتا ہے  
 اکثر آدمی کنوؤں پر ہی نہاتے اور کپڑے دہوتے ہیں جسکی کثافت کنوؤں میں  
 رس کر جاتی ہے۔ اکثر بچے وغیرہ کنوؤں کے کھلے رہنے سے گرتے ہیں یا ہوا  
 اڑا کر لاتی ہے۔ میلے ڈول اور گندمی سٹی سے بھی کنوؤں کا پانی خراب ہو جاتا  
 ہے اور پانی لٹکانے والے کے پانوں کا دہوؤں بھی کنوؤں میں جاتا ہے۔

**احتیاط۔** جس کنوئیں کا عمق بچا پس ساہٹ فیٹ ہو اور اسکے پانی  
 میں نی سیر ۴ سرخ سے زائد نمکین اجزاء پائے جاوے اور اسکا پانی بہت عمدہ قابل  
 تعریف اور لائق پینے کے ہے۔ اسی لحاظ سے نشیب زمین یا اسی جگہ پر جہاں  
 اکثر کچڑا گوبر رہتا ہو کنوؤں بنانا مناسب نہیں۔ کنوئیں کے گرد و نواح کی زمین  
 کو کچڑا گوبر وغیرہ غلاطت سے پاک صاف رکھنا چاہئے۔ کوئی روڑی کا ڈھیر اور  
 کھاد کوڑے کا انبار نزدیک نہ پایا جاوے جسکی غلاطت زمین میں جذب ہو کر  
 آخر کنوئیں کے پانی میں شامل ہو جاوے۔ اگرچہ کنوئیں کے پانی تک  
 پہنچتے پہنچتے خراب مادے چھنکر اکثر زمین میں رہ جاتے ہیں تاہم کچھ کچھ  
 غلاطت کنوئیں میں چلی جاتی ہے جو مختلف امراض کی بنیاد ہوتی ہے۔



نہیں ہے تاکہ اوہ سین درختوں کے پھول بنے اور جانوروں کے گھولندوں کے آنگ  
بچے اور پتال گر کر پانی کو متعفن نہ کریں کسی کنوؤں کی دیواروں میں اندر کی طرف  
پینل بڑا اور توت وغیرہ کے درخت دیکھے جاتے ہیں۔ یہ اور بھی نقصان سان  
ہیں اسلئے کہ علاوہ نقصان سے مذکورہ کے کنوئیں کی دیوار کو ہپاڑ فیتے ہیں۔  
جس سے بیرونی پانی کو کنوئیں میں سننے کا آب سانی موقع ملتا ہے اور سب سے  
زیادہ نقصان یہ کہ سیکڑوں روپے کی لاگت کا کنوئیں برباد ہو جاتا ہے یا مکان  
چاہ کو لازم ہے کہ ابتدا ہی میں ایسے درخت کو نکال دیا کریں مگر وہ صرف سام  
کے لالچ سے اور اپنی نادانگی کی وجہ سے سخت نقصان اوشلے ہیں۔ مگر  
یہ بھی غنیمت ہے کہ کنوئیں کے جاری ہونے سے اس نقصان کی کس قدر تلافی  
ہو جاتی ہے۔

جو کنوئیں مدت سے ویران پڑا ہوا ہو اسکا پانی استعمال نہ کرنا چاہئے۔ اگر ضرورت  
ہو تو پہلے پرانا پانی اور گاد نکالو دین اور چند روز صبر کریں تاکہ نئے پانی کی سٹی  
تہ نشین ہو جائے۔  
مدحیات کے پرائے کنوؤں کا پورا پورا حال مقالہ ہوا میں بادِ سموم کی ذیل میں  
بوضاحت تمام درج ہو چکا ہے)

### نوع چہارم۔ آب چشمہ

اکثر ہپاڑی لوگ چشموں کا پانی استعمال کرتے ہیں جنہیں کنوئیں کی طرح بارش  
کا پانی آتا ہے اس پانی کی صفائی کی احتیاطیں وہی ہیں جو آب چاہ میں  
مذکور ہوئیں۔



## نوع پنجم۔ آب دریا

دریا کا پانی بہ نسبت تالاب وغیرہ بند بانہوں کی پینے کے واسطے بہت عمدہ ہے اور اسی پانی پر کئی شہروں کا گزارہ ہے۔ دریا کے ایک سپریانی میں دو سرخ تک نمکین جزائر ہوتے ہیں اور عام مرد و جب پانی میں بقدر درجہ تک نمک ہوتا ہے۔ اصل میں یہ نمکین اجزاء کثافت میں داخل نہیں ہیں۔ کیونکہ انسان کے خون میں نمکین اجزاء فی سیرہ مائشہ تک ہو کر رہتے ہیں جبکہ وہ خون کا ذاتی مقتضا تصور کرتے ہیں۔ نمکین اجزاء کی موجودگی سے پانی میں نقصان کی صورت پیدا نہیں ہوتی۔ نمکین پانی خواہ کتنی ہی مدت تک کھائے اور پی لیا جائے بہت میں ضرر بہرہی فرق نہیں آتا۔ ایسا ہوتا تو سمندر اور دریاؤں کے متغیر ہونے سے عالمگیر باہر چل جاتی اور کوئی متغیر زندہ ضررہ سکتا۔ اور دنیا کا خاتمہ ہو جاتا۔ مگر قانون قدرت کے برخلاف کوئی شے اپنے معمولی انداز سے تجاوز نہیں کر سکتی۔ **فَتَبَارَكَ اللَّهُ وَتَحْسَنُ وَالْحَيَاةُ**۔ البتہ اس سے یوں مقدار میں نمک کثافت تصور کیا جاتا ہے جس سے ہماری صحت میں نقصان ہونے کا احتمال ہے۔ علاوہ اسکے دریا کے پانی میں اور بھی چند خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں جس سے وہ پینے کے قابل نہیں رہتا۔

اوپر بیان کیا گیا ہے کہ دریا اور ندیوں میں دو طرح کا پانی آتا ہے ایک میں کی سطح سے بہ کر دریا میں جاتا ہے اور دوسرا زمین کا منجذبہ پانی زسکر دریاؤں اور کنوؤں میں پہنچتا ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ زمین کی بالائی اور اندری دونوں قسم کی کثافتیں باہم مل کر پانی کو کشف کر دیتی ہیں اور مذکورہ مصدر



کنا فٹون کے علاوہ موسم برسات میں کمینون کی کہا کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے جس سے کنوڈن اور دریاؤں کا پانی گرلا ہو جاتا ہے۔ قریب قریب شہروں کے بدر وں کا پانی اور کارخانوں کی غلاطیتیں وغیرہ دریا میں جا ملتی ہیں۔ بڑے افسوس کی بات ہے کہ گنگا جیسے متبرک دریا میں بھی کھلتے بنارس اور آباد وغیرہ کے لوگ شہر کی غلاطت ڈالنے سے باز نہیں رہتے۔ بعض لوگ وہابی امراض کے آغاز میں مردہ کو دریا کے اندر ڈال دیتے ہیں اور دریا کے کنارے پر چلائے ہوئے مردہ کی راکھ دریا میں بہا دیتے ہیں۔ یہ عام دستور ہے کہ جو مردہ دریا کے کنارے آباد ہیں وہ اپنے شیر خوار بچوں کی لاشیں دریا میں بہا دیتے ہیں۔ عام لوگ جو دریا کے کنارے رہتے ہیں ان کے پانیچالے دریا کے کنارے ہیں۔ یہ نجاست بکشت کے پانی کے ساتھ دریا میں جا ملتی ہے جس گھاٹ پر لوگ نہاتے دھوئے ہیں وہیں سے پینے کو بھی پانی ملے لیتے ہیں۔ جس دریا کا پانی ایسے مقامات سے بہکے آئے کہ جہاں جوٹا۔ مکنیشیا وغیرہ نمکیات بکثرت پائے جاتیں اور اس کا پانی پینے سے کھسکا۔ پتھری وغیرہ امراض بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ جس دریا میں برسات کے دنوں میں کوڑا کرکٹ وغیرہ نباتی مادے اور غلیظ فضلے بکثرت بہکے داخل ہوں اور زمین نہانا بخار وغیرہ مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔

غور کرنا چاہئے کہ جب بڑے وسیع اور تیز و تند چلنے والے دریاؤں کا پانی کنا سے خراب ہو جاتا ہے تو چھوٹے چھوٹے ندی نالوں کا پانی جو بہت دھبے بہتے ہیں کہ قدر خراب ہوتا ہوگا۔



حلیہ ط - لوگوں کو ہدایت کی جاوے کہ زمین پر بچا ست اور کڑہ پانی  
 نہ ہینگین تاکہ اوسکی سطح صاف رہے اور اندر بھی گندگی کا اثر نہ ہو چھے۔  
 دریا کا پانی بہاؤ کی جگہ سے لین کیونکہ یہہ بند پانی سے ہزار درجہ عمدہ اور بہتر  
 ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے لہرون کی وجہ سے باد نسیم (ادکسجن) پانی کے  
 نباتی مادہ کے ہمراہ شامل ہو کر اوسکے اجزا متفرق کر کے اوسکو بے ضرر  
 بنا دیتی ہے اور نیز درندہ اشیاء کے نشین ہو جانے سے پانی صاف ہو جاتا  
 ہے۔ ہٹلے دیہونے مردہ حیلانے اور کارخانہ وغیرہ کی جگہ سے اوپر کر کے  
 پانی پینے کا گھاٹ بنانا چاہئے۔ دریا کا صاف پانی حاصل کرنے کے لئے  
 ایک عمدہ ترکیب یہہ ہے کہ دریائے کنائے ایک سچتہ کنواں بناوین اس سے  
 دریا کا پانی بذریعہ سوت کے صاف ہو کر جمع ہو جاتا ہے پور پینے اور دوسرے  
 کاموں میں استعمال کرنے کے لئے عمدہ ہو ا کرتا ہے۔ اگر دریائے کنائے رتی  
 میں چند فیٹ گہری ایک چھوٹی سی خندق کہو دین تو وہ ہی چھلنی کا کام دے  
 سکتی ہے کیونکہ گاد سے پانی کے نہر آنے سے کبھی قدر ادن کا فتون میں  
 ہی کمی ہو جاتی ہے جو دریا میں ہوا کرتی ہیں۔

### نوع شہر وں کا پانی

کئی شہروں کا گزارہ صرف ندیوں کے پانی پر ہے چنانچہ پنجاب میں شہر  
 لکی مروت ضلع بنوں اور اسکے تعلقات کا گزارہ صرف شہروں کے پانی پر  
 ہے کیونکہ اس جگہ کی زمین ریتیلی ہے کنواں کہو دتا سخت دشوار ہے اسی جہت  
 کی وجہ سے یہاں کے لوگوں کو آٹھ دس میل کے فاصلہ سے پانی لانا پڑتا ہے



صلح ہو شیار پور میں ایک قصبہ ہے (اسوقت نام یاد نہیں) اسکے باشندے  
 بچا کے دن بہر محنت مشقت کرتے ہیں اور رات پہاڑ سے پانی ڈھونڈتے ہیں  
 گزار دیتے ہیں جموں کے باشندوں کا مادہ دریائے تومی کے پانی پر ہے۔  
 اجمیر جو بڑا عالی شان شہر اور حیف کمشنری کا دارالصدر ہے اس کے باشندوں  
 کا گزارہ انا ساگر کے پانی پر ہے۔ علی ہذا اور بھی کئی شہر ہیں جو نہروں کے پانی  
 کے محتاج ہیں۔ مصنوعی نہریں دریا سے نکالی جاتی ہیں اور قدرتی نہریں چشموں  
 سے نکلتی ہیں۔ نہروں کے پانی چشمہ یا دریا کی موجودہ کثافتوں کے علاوہ اشیاء  
 گزر میں دیگر غلطیوں کو بھی ساتھ لئے آتے ہیں۔ کیونکہ کانوں کا نہروں میں  
 کی ملائیں۔ معدنی اور نباتی غلطیتیں۔ مختلف زمینوں کے مختلف کمیات وغیرہ  
 انہیں شامل ہو جاتے ہیں اور اکثر باشندگان دیہات ان کے کناروں پر بول و  
 براز کرتے ہیں خشک ہو جانے کی حالت میں اس کے ذرے ہوا اور اگر نہریں ڈال  
 دیتی ہے۔ یا بارش کے وقت پانی میں گھل کر نہریں چلے جاتے ہیں۔ پانی  
 پینے کے گھاٹ پر میلے کچیلے کپڑے بھی دھو لیتے ہیں جس سے دن بہر میں کئی  
 کئی من صابون خرچ ہو جاتا ہے۔ اگر صرف لاہور کی نہر کے پانی کو مینا نہیں  
 اور چربا گھر کے قریب دیکھا جاوے تو اس کا پانی نہایت صاف ستھرا اور شفا  
 نظر آتا ہے۔ اگر اسی نہر کے پانی کو ٹمکسالی اور بہائی ٹمکسالی دیکھا جاوے تو  
 بالکل کچڑ نظر آوے گا اس فرق کی وجہ یہ ہے کہ مینا میں حفاظت کی جاتی  
 ہے کہ کوئی شخص نہر کا پانی خراب نہ کرے بیان تک کہ مٹہہ ہاتھ دھونے پر بھی جربا  
 ہو جاتا ہے۔ اور بہائی اور ٹمکسالی دروازے اس قسم کی کوئی احتیاط نہیں



کی جاتی۔ غرض قصبجات و دیہات کے قریب کی نہروں کا پانی جنگل کی ہر کے پانی کی نسبت زیادہ تر خراب اور غلیظ ہوتا ہے۔

**احتیاط۔** اگر نہر کا پانی پینے کی ضرورت ہو تو پہلے جو ش دیکر صاف کر لیں یا ہٹکری اور نرٹی کے ذریعہ سے صاف کر کے چائے کے پتوں کا ٹھیساندہ بنا کر پیوں۔ خصوصاً ایام وبائیں نہر دریا اور تالاب وغیرہ ایسے کنوؤں کا پانی استعمال نہیں کرنا چاہئے جہاں بیمار کے کپڑے دھوئے جاتے ہوں یا دھین کپڑوں کا میل بول۔ براؤ وغیرہ دھل کر پانی میں جا ملتا ہو۔ کسی بیمار کا نہر پانی کے ذریعہ پینے سے تندرست آدمی کو اوسی بیمار سی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

### نوع ہفتم۔ تالاب کا پانی

جو خرابیاں دریا اور نہریوں کے پانی میں ہوا کرتی ہیں وہیں سے زیادہ تر تالاب کے پانی میں پائی جاتی ہیں کیونکہ یہ کھڑا اور بند رہنے کے سبب زیادہ تر مضر صحت ہو جاتا ہے۔ بعض مقامات میں کچیلے زانہ سے بھی دستور چلا آتا ہے کہ تالاب بچتہ ہوں یا خام ایسے موقع پر بنائے جاتے ہیں جو نشیب ہوتا کہ آبادی اور جنگل کا پانی تہ تکلف و سہین آ جا یا کرے اور ایسا مجبوراً کرتا پڑتا تھا اسلئے کہ اوسوقت نہریں نہ تھیں۔ جسکا نتیجہ یہ ہے کہ تالابوں میں بول و برائے دیگر غلامتین سطح زمین سے بہکر چلی جاتی ہیں یا قریب کی منجذ بہ تجارت تہ آتے آتے رسکر جاملتی ہے مگر ایسے تالابوں کی تہ سے قدرے مٹی نکال کر دبا دی جا تو متفن حیوانات سے بھی زیادہ تر بدبودار ہوں اور سپر غضب یہ ہے بعض اوقات اونہیں مردہ حیوانات کی لاشیں بھی ہینیک دیجاتی ہیں اور اوسے



نہانے ہیں اور کپڑے اور مستعملہ برتن وغیرہ دھوئے ہیں اور سواک اور نہن کرتے  
 ہوئے ہتھوکتے ہیں۔ آبدست کرتے ہیں۔ جاے ضرور کی موریاں اور نالیاں ہی اویسی ہو  
 جاملنی ہیں۔ گائے۔ بیل۔ بھینس اور گھوڑے کو اویسی میں نہلاتے اور پانی پلاتے  
 میں حسن وغیرہ ختون کی شاخیں اور سہین گلائی جاتی ہیں۔  
 غور کرنا چاہئے کہ جس پانی میں اس قسم کی خرابیاں موجود ہوں وہ کب پینے کے  
 قابل ہو سکتا ہے

**اصطلاح** طہان کنوئیں اور تالاب کا پانی میسر نہوا اور تالاب ہی سے کارروائی  
 کرنی پڑے تو وہاں دو تالاب بنوانے چاہئیں ایک تالاب پینے کے واسطے کہیں  
 جسمیں کوئی دوسرا کام نہ کیا جائے اور سکا گھاٹ بختہ بنوادیں اور اسکی نگرانی کافی  
 طور پر کریں تاکہ وہیں کسی قسم کی غلاظت نہ ملے پاوے۔ ارد گرد کی زمین جانوروں  
 کی بولوں اور ہر قسم کی غلاظتوں سے صاف سنہری کہیں۔ قبرستان اور مرگھٹ کا  
 پانی ایسے تالاب میں نہ جانے دیں کیونکہ اس قسم کی زمین کی حیوانی اور نباتی کسی  
 کثافتیں پانی میں مل جاتی ہیں۔ ایسے تالابوں میں دھوبو بیوان کو کپڑے نہ دھوئے  
 دیں کیونکہ انکی غلاظت پانی میں ملکر اوسکو مضر صحت کر دیتی ہے۔ ایسے تالاب  
 میں نہر کا پانی ڈالنا بہتر ہے۔ تالاب کے ارد گرد بختہ دیوار بنانی چاہئے تاکہ سطح زمین  
 کا پانی تالاب میں نہ جاسکے۔ شہر کے بدردیا سنڈھوں کے گندہ پانی کو تالاب  
 میں یا اوسکے نزدیک نہ جانے دیں تاکہ غلاظت زمین سے رسکر تالاب میں  
 نہ جاوے۔ اگر تالاب کے نزدیک مردہ جانوروں کے ہسکنے کی کوئی جگہ مقرر ہو تو  
 اوسکو بند کر دیں یا اوسکے گھر کے پتھر اور بخی دیوار کا احاطہ بنا دیں۔ تالاب سے



حیوانات کو پانی نہ پینے دین کیونکہ بیٹر بیری اور گاسے وغیرہ کی خاصیت ہے کہ پانی پیتے ہی وہ مین گوہر پیشاب کر دیتے ہیں اور جو غلاظت پانی میں جا ملتی ہے ان سب کاموں کے لئے دوسرا تالاب مخصوص کرنا چاہئے۔

اگر کسی شہر یا قصبہ میں صرف ایک ہی تالاب ہو تو اوسمیں نہانا نہ ہونا نہ چاہئے اور حیوانات کو پانی پلانا چاہئے بلکہ تالاب کے پانی کو برتن میں بہر کر دور فاصلہ پر لے جا کر پلانا چاہئے تاکہ مستعمل پانی پر لوٹ کر تالاب میں نہ جاسکے۔ سن وغیرہ نباتات کو اوسمیں نہ گلا دین اس سے صرف پانی ہی گندہ نہیں ہوتا بلکہ ہوا بھی گندہ اور کثیف ہو جاتی ہے۔ تالاب میں مچھلی کچھوے اور چھوٹے چھوٹے آبی پودوں کا ہونا ضروری ہے کیونکہ انکے ذریعہ سے حیوانی و نباتی مادوں کا دفعیہ ہو کر پانی صاف ہو جاتا ہے۔ مچھلی اور کچھوے چھوٹے چھوٹے کیر وں کو کھا جاتے ہیں جس سے پانی کرموں سے پاک رہتا ہے اور جو آبی پودے مر جاتا جاؤں تو انہیں با احتیاط نکال کر باہر ہینیا چاہئے۔ اگر ممکن ہو تو تین چار سال کے بعد تالاب کی گاد نکھو ادیا کریں۔ تالاب حقدر گہرا اور عمیق ہو اور قدر بہتر ہو اگر تا ہے۔ مذکورہ بالا احتیاطوں سے تالاب کا پانی بخوبی محفوظ رہ سکتا ہے۔ جس شہر یا قصبہ کے لوگوں کا گزارہ صرف تالاب کے پانی پر ہوتا ہے انکے لئے موزوں اور عمدہ طریقہ یہ ہے کہ تالاب کے کنارے سے کچھ فاصلہ پر کنواں کھودیں تاکہ تالاب کا پانی زمین سے گزرے اور صاف ہو کر کنوئیں میں آوے۔ اس کنوئیں کا پانی تالاب کے پانی کی نسبت بہت عمدہ اور صاف ہوتا ہے اور چونکہ کنوئیں کرموں کی مصیبت سے بھی پینے والے نجات پاؤں گے۔



پانی لالنے کے واسطے ایسا بندوبست کرنا چاہیے کہ گرد و غبار وغیرہ خرابیاں  
اور گراموسمین پڑیں۔ مشک میں پانی بہر کر لے جانا اچھا نہیں ہے کیونکہ مشک میں  
اکثر کائی وغیرہ جم جاتی ہے جو اچھی طرح صاف نہیں کی جاسکتی اور نئی مشک  
میں چڑے کی بو آنے سے پانی پینے کے قابل نہیں رہتا۔

پانی رکھنے کے واسطے مٹی یا تھر کا صاف برتن بہتر ہے اس کا مٹہ  
دوب دینا چاہیے تاکہ حیوانی مادے اور گرد و غبار اوسمین نہ پڑے اور روزمرہ  
پانی کو پینک کر برتن اور جگہ کو صاف کیا کریں۔ برتن وغیرہ مستعملہ شیاں غار و کھوکھڑ  
کو لاکھ یا مٹی ملکر گرم پانی سے دھونا بہتر ہے تاکہ چکنائی برتنوں سے اچھی طرح جھٹ جائے  
اگر منیر دکرسی کو دھونا منظور ہو تو پہلے اونکو گرم پانی سے دھو کر دھوپ میں سکھلائیں  
تاکہ دھوپ کی تابش سے بدبو رفع ہو جاوے۔ سکھلانے کے بعد دوبارہ پانی سے  
دھو کر یاد ایک کپڑے سے ڈھک کر دھوپ میں سکھا دیں تاکہ ریت کمی وغیرہ ارضی  
اجزاء اور حیوانی مواد سے خراب نہ ہو جاوے

میلے اور خراب پانی کا پینا ہی مضر صحت نہیں ہے بلکہ اوسمین نہانا دھونا ہی  
مضر ہے کیونکہ میلے پانی کا استعمال خواہ کسی طرح سے ہو موجب خارش و دیگر امراض  
ہے۔ دیہات میں تالابوں اور چیلون کے خراب ہونے سے تھوڑے ہی عرصہ میں  
نتیجہ خراب معلوم ہو جاتا ہے یا گائون کے گائون خارش میں مبتلا ہو جاتے ہیں  
یا گولی اور ویالی بیماری زور پکڑ جاتی ہے۔

منہ ذکورہ بالا بیان سے صاف ظاہر ہے کہ پانی میں محلل اور غیر محلل  
مسمم کی نجاستیں پانی جاتی ہیں۔ مٹی۔ سنگریزے۔ وغیرہ معدنی کثافتیں ہر



جیل اور تالاب کے پانی میں موجود ہوتے ہیں جس کے استعمال سے اسہال  
پیش وغیرہ بیماریاں وقوع میں آتی ہیں۔ نباتی نجاستیں معدنی کی نسبت  
سخت مضر ہوتی ہیں۔ جس پانی میں جھولی جھولی جو تکین وغیرہ کرم کپڑے  
اور زمین کا دھوون برائے ذرے۔ ہیضہ کے زہر آلود کپڑوں کا میل یا دسکا  
بول و براز آمیز ہوا دسکے استعمال سے کدو دانہ۔ کرم شکم اور اور کسی قسم کی بیماریاں  
پیدا ہوتی ہیں۔ بہر حال صاف پانی کا استعمال کرنا اشد ضروری ہے۔ جہاں صاف  
پانی دستیاب نہ ہو سکے وہاں مصنوعی تدابیر سے صاف کرنا چاہئے۔

### فصل ششم تصفیہ آب

اور یہ کسی طرح سے صاف کیا جاتا ہے۔

#### اول آب مقطر

جیسا کہ سونف وغیرہ کے عرقیات کشید کئے جاتے ہیں۔ اس سے جو زہ گندہ  
اور نو سادہ وغیرہ کثافتوں کے اجزا گرمی کی تاثیر سے اوڑ جاتے ہیں اور بقیہ  
کثافتیں تہ نشیں ہو جاتی ہیں اور آبی کرم مر جاتے ہیں۔ اگرچہ اس قسم کا پانی  
نہایت عمدہ اور خالص ہوتا ہے لیکن پینے میں خوش ذائقہ نہیں ہوتا بلکہ  
یہ صرف دوا کے تیار کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

#### دوم آب جو شیدہ

پانی کو نصف سے ایک گھنٹہ تک جو ش دیکر صاف کرین اور سرد کر کے  
استعمال میں لاوین اس سے کسی قسم کی معدنی غلاظتیں نیچے بیٹھ جاتی ہیں  
اور آبی کرم مر جاتے ہیں جس ملک میں پتھری اور گلہڑ کی بیماری زیادہ ہوتی



ہے۔ ان کے لوگوں کو پانی اوبال کر پیا ضروری ہے خصوصاً ایام وبائی میں  
لازم ہے۔

### سوم پانی کو کسی اونچے مقام سے بقطر کرتا

یعنی پانی کو کسی اونچے مقام سے قطرہ قطرہ کر کے نیچے کی طرف ڈالنا مثلاً ایک  
برتن کے پندے میں باریک سوراخ کر کے پانی بہر دین اور اسکو دخت کرتے  
لٹکا دین اور سوراخ کے مقابل زمین پر ایک برتن رکھ دین جس میں قطر پانی جمع ہوتا ہے  
اس ترکیب سے کبھی پانی نفیس ہو جاتا ہے کیونکہ باد نسیم کی آمیزش سے  
ضرر رسان اثر دور ہو جاتا ہے۔ اگر کھلے برتن میں پانی ڈال کر صاف ہو امیں رکھا  
جاوے تو بھی قدرے صاف ہو جاتا ہے۔ مگر یہ ترکیب دوسری ترکیبوں  
کی نسبت بہت کمزور ہے البتہ جہاں کوئی دوسرا سامان میسر نہ ہو تو اس سے  
بھی درگزر کرنا چاہئے۔

### چارم تصفیہ آب بذریعہ ادویات

پانچ سیر پانی کو جوٹس دیکر سرد کرین بعد ازاں ایک ماشہ ہٹکری یا چونہ ملا کر گھنٹہ  
تک رکھ چھوڑین اس اثنا میں پانی کا گدلا پن و دیگر قسم کی کثافتیں تہ نشین  
ہو جاتی ہیں اور صاف پانی اوپر آ جاتا ہے۔ یہ ترکیب اکثر ملاح لوگ استعمال  
میں لایا کرتے ہیں۔

اگر شے کی اندرونی سطح پر زہلی کا سفوف بقدر دو تین ماشہ لکر پانی سے بہر دین  
اور گھنٹہ تک رکھ چھوڑین تو اس عصہ میں زہلی کی کل اجزا بہو لکر پانی کی حیوانی  
و نباتی غذا طہ کو نیچے لے جاتے ہیں۔ اس سے پانی بہت عمدہ صاف اور تیار



ہو جاتا ہے۔

پرنٹ آف پوٹاش۔ پرکلورائیڈ آف ایرن۔ کمرکس۔ اور چائے وغیرہ کے ملائے  
سے بھی پانی کا حیوانی و نباتی گدلا پن دور ہو جاتا ہے۔

### پنجم۔ تصفیہ آب بذریعہ سنگ تاب وغیرہ

جلتی ہوئی لکڑی کو یا آئٹ یا لوہا یا چاندی وغیرہ کو آگ میں سرخ کر کے پانی میں  
ڈال کر سبھانے سے پانی صاف ہو جاتا ہے جس سے پانی کی نباتی خرابیاں  
دور ہو جاتی ہیں۔ اسی لحاظ سے اکثر دیسی حکماء مرصن امراض میں آب آہن تاب  
و سنگ تاب دیا کرتے ہیں۔ لکڑی کا کوئلہ پانی میں ڈالنے سے پانی رنگت میں صاف  
واقیعہ میں شیریں اور ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

### ششم تصفیہ آب بذریعہ صافی (فلٹریشن)

اکثر ایام و بالی میں پانی کو جوش دیکر صافی سے صاف کر کے استعمال کیا جاتا ہے  
اور کچل مختلف قسم کی مٹی نباتی صافیاں بازار و مین بکثرت فروخت ہوتی ہیں  
لیکن گرائی قیمت کی وجہ سے لوگ انہیں خرید نہیں سکتے اسلئے متعدی  
امراض و ایام و بالی میں غنا کو چاہئے صاف ستھرے کنوئین سے پانی لیکر  
جوش دین اور ٹھکے میں بہر کر کم سے کم ۱۲ گنٹہ تک الگ رکھ کر پھر پین بید  
انہیں صاف کر کے استعمال میں لادین۔ اگر صاف چشمہ سے پانی لیا جائے  
تو پھانے کی چند ان ضرورت نہیں رہتی۔ ایام و بالی میں ہمیشہ پانی کی جگہ  
چائے کا خیساندہ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

سب سے عمدہ اور آسان تر پانی صاف کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک لکڑی



کی تپائی یا گھڑو بخنی اس قدر اونچی بنا دیں جس پر تین ٹھکے اور ایک صراحی اوپر نیچے  
 بٹولی رکھے جا دیں۔ پہر تین ٹھکے لین جنہیں سے ہر ایک کے پینڈے میں برہ  
 سے چوٹا سا سوراخ بنایا جاوے اور سوراخ میں سن یا روئی ٹٹونس دیں یا صاف  
 کپڑے کی تہی رکھیں بعد ازاں سب سے اوپر کے برتن میں نصف تک دم کئے  
 ہوئے کوئیے کا سفوف بہر دیں جو بہت باریک نہو اور اسکے بالمقابل نیچے  
 کے ٹھکے میں خشک تازہ صاف ستھرا بریان بالو (ریت) اور اوس سے نخلے  
 ٹھکے میں کورے برتن کی ٹھیکر یاں یا کنکر بہر دیں اور سب سے نیچے صراحی یا صاف  
 ٹھکا ستھرے کپڑے سے ڈھانک کر رکھ دیں۔ بعد ازاں جوش دیا نہو پانی اوپر کے  
 ٹھکے میں بہر دیں تاکہ بتدریج سب ٹھکوں سے پانی ٹھک ٹھک کر صاف ہو کر  
 زیریں صراحی یا ٹھکے میں جمع ہوتا رہے اور اسی پانی کو کھانے پینے کی خیروں  
 میں استعمال کرنا چاہئے۔ اگر تین ٹھکے رکھنے ناممکن ہوں تو صرف ایک ٹھکے  
 سے ہی کام نکل سکتا ہے۔ اسکی ترکیب یہ ہے کہ پینڈے میں پہلے دو انچ کے  
 برابر موٹی تہ ٹھیکر یوں کی جما دیں اور اوسکے اوپر ریت کی تہ اور اوسکے اوپر بنا  
 مقدار کو بلہ کی تہ جما دیں اور کوئلہ کی تہ کو کسی قدر صاف مٹی سے پوشیدہ کر دیں تاکہ کوئلہ  
 کا سفوف پانی میں تیرنے نہ لگ جاوے۔ ان سب تہوں سے قریباً نصف  
 ٹھکا بہر جائیگا۔ بعد ازاں ٹھکے میں پانی بہر کر معمولی تپائی پر جو تین چار فیٹ اونچی  
 ہو رکھ دیں اور نیچے کپڑے سے ڈھکی ہوئی صراحی رکھ دیں تاکہ آہستہ آہستہ صاف  
 ستھرا پانی جمع ہوتا رہے۔



# ہفتم سفری طرق نصفیہ آب

اگرچہ پانی صاف کرنے کے مختلف طریقے بیان کئے گئے ہیں مگر انہیں کوئی طریقہ ایسا نہیں پایا جاتا جو سفر میں کوچ و مقام کے وقت خصوصاً میدان جنگ میں بوجہ کام دے سکے۔ سفین میں یا دشمن کے ملک میں ہم اپنے ہمراہ عام صاف پانی فاسطہ نہیں لے جاسکتے اور خراب پانی کی وجہ سے نہایت وقت اور ٹھانی پڑتی ہے اسلی ایک عمدہ اور آسان قاعدہ پانی صاف کرنے کا بیان کیا جاتا ہے جس میں کسی قسم کی وقت پیش نہ آوے۔ اور وہ یہ ہے

دو پیسے حسب تفصیل ذیل میں ایک ٹراچکے پندرہ میں چند سوراخ ہوں دوسرا چوٹا جو بڑے کے اندر سما جائے لیکن دونوں پیوں میں کسی قدر فاصلہ ضرور ہوتا چاہئے۔ دونوں پیوں کے منہ اوپر سے کشادہ اور کھلے ہوں اور اندر دھوپ کے بالائی مثلث میں دونوں طرف ایک ایک سوراخ کرنا چاہئے اور ان دونوں سوراخوں سے کسی قدر نیچے دونوں



پیوں میں ایک مشترک سوراخ نکالنا چاہئے اور اوپر میں بانس یا لہجے کی ٹہلی داخل کرنی چاہئے اور دونوں پیوں کے مابین فاصلہ میں ریت لٹکر لولہ یا جو کچھ انہیں سے دستیاب ہو اندر دھوپ کے بالائی مثلث کے سوراخوں سے نیچے بہر دین۔ پھر پیسے کو نہر



یا تالاب کے پانی میں رکھ دین تاکہ پتید سے کے سوراخوں سے پانی داخل ہو کر  
 ریت وغیرہ سے گندہ کر آبی گھڑی کی طرح اوپر کی طرف صعود کرتا ہوا اور اپنے  
 تمام موجودہ ردی الکبفیت اور کشیف اجزا کو چھوڑ کر بالائی ثلث کے دونوں سوراخوں  
 سے اندرونی پیپہ میں آ جاوے اور ضرورت کے وقت نلی کے ذریعہ پانی نکال کر  
 استعمال میں لاوین اور پرنلی کا مٹہ بند کر دین۔ اس ترکیب سے پانی بہت عمدہ  
 اور پینے کے لائق ہو جاتا ہے واضح ہو کہ اگر نہریاتالاب کا پانی بہت گہرا ہو  
 اور احتمال ہو کہ پیپے کا بالائی سرادوب جائیگا تو نہریاتالاب کے کنارہ کے متصل ایک  
 گڑھا کھودین جس میں نہر کا پانی جمع ہوتا رہے اور اس گڑھے میں پسپا بند کورس  
 طرح رکھ دین کہ اور سکا پتید ادوب جاوے۔ بیرونی پیپے کے پتید سے مین پائے  
 ضرور ہونے چاہئیں ورنہ سطح زمین کے ساتھ مساس کرنے سے پتید سے ک  
 سوراخ بند ہو جائیگے اور پانی صعود نہ کریگا۔

### فائدہ جلیل

بالو سے پانی کا گر لاپن رفع ہو جاتا ہے یہ بواور خرابی رنگ کو کوئلہ جذب  
 کر لیتا ہے اور جوش دینے سے پانی کے کرم مر جاتے ہیں اور خراب ہوا کے جزا  
 گرمی کی تاثیر سے اوڑ جاتے ہیں مگر پانی کو جوش دینے سے اس کے ذائقہ میں  
 تغیر آ جاتا ہے البتہ بالو اور کوئلہ کے ساتھ صاف کرنے سے ذائقہ درست  
 رہتا ہے۔ چونکہ بالو اور کوئلہ میں ہی کثافت کی موجودگی کا احتمال ہوتا ہے اسلئے  
 اگر صاف کرنے کے بعد بھی پانی کو کسی قدر جوش دیا جائے تو بہتر ہے کیونکہ ریت  
 اکثر دریا کے کنارے سے لائی جاتی ہے جہاں لوگ اکثر رفع حاجت کرتے ہیں



اور بازاری کوئلہ میں اکثر مرگھٹ کے کوئلہ کی آمیزش کا احتمال ہوتا ہے اور نیز  
 ممکن ہے کہ بازاری کوئلہ میں اون کوئلوں کی بھی آمیزش ہو جو بار کون اور دیگر  
 مکانات کی چیتوں میں تصفیہ ہوا کے واسطے لٹکائے جاتے ہیں اسلئے استعمال  
 سے پیشتر ریت اور کوئلہ کو دھو کر خشک کر لیا کریں اور صافی کی چیردن کو بھی ہفتہ  
 بدل دیا کریں ورنہ ریت کوئلہ اور ٹھیکری میں خشک کر کے آگ پر گرم کر لیں۔  
 نوے تلمبے اور پٹیل کے برتنوں کی نسبت مٹی کے برتن پانی رکھنے کے لئے عمدہ  
 ہوتے ہیں کیونکہ مٹی کے برتن میں پانی شیریں سرد اور شفاف رہتا ہے۔ مگر  
 کم از کم نہیں کے بعد انکو بدل دینا چاہئے مٹکے روغنی بھی ہونے چاہئیں کیونکہ  
 روغن سے اونکے سام بند ہو جاتے ہیں اور پانی سرد نہیں ہو سکتا۔ پٹیل وغیرہ  
 کے برتنوں کا عموماً آئینہ تنگ ہوتا ہے اسلئے اچھی طرح صاف نہیں ہو سکتے  
 لہذا اونہیں پانی گرم اور گدلا رہتا ہے۔

بقدر مذکورۃ الصدر شد ابیر پانی صاف کرنے کی بیان کی گئی ہیں اونہیں سے بقدر  
 ضرورت ہر ایک شخص کو استعمال کرنی چاہئیں خصوصاً کنبی کے سر پرست کو اس  
 طرف توجہ کرنی چاہئے تاکہ اسکے رعب و داب سے گھر کے تمام آدمی اپنے اپنے کام  
 کا خیال رکھیں۔ لیکن جب تک شہر اور گائون کے لوگ بحالت مجموعی پورا پورا  
 بندوبست نہ کرینگے تب تک اونکی کوشش میں کامیابی مشکل ہے۔ تمام کنوؤں اور  
 تالابوں کا صاف ستھرا کرنا قانونی کارروائی کے بغیر ممکن نہیں۔ البتہ شہر دن  
 میں ان باتوں کے اختیارات سیویسپل کمیٹی کے ممبروں کو دئے گئے ہیں اور وہ  
 حتی المقدور کوشش کرنے میں دریغ توجہ نہیں کرتے مگر دیہات میں سیویسپل



کیٹنی کا وجود نہیں ہے اسلئے مہر داروں کو اختیارات دئے جانے چاہئیں کہ وہ لوگوں کو قواعد مذکور پر عمل کرنے کی ترغیب دیں اور خود ہی اونکے پابند رہیں اگر اس انتظام میں کوئی زائد صرف ہو تو گانون کے ملبہ سے لیا جاوے۔

### ضمیمہ تصفیہ آب۔ پانی سرد کرنے کی ترکیب

چونکہ گرم ملک اور گرم موسم میں سرد پانی کی ہر ایک شخص کو ضرورت ہو کر ہے خصوصاً رمضان المبارک میں روزہ دار کو اور وبائے ہیفہ کے دلوں میں بیمار کو ٹنڈ سے پانی سے جان بڑھاتی ہے مگر ٹنڈ پانی ہر جگہ اور ہر وقت میسر ہوتا مشکل ہے اسلئے ہم چند ترکیبیں بتائے ہیں جس سے ہر ایک امیر و غریب ہر وقت آب سانی ٹنڈ اپنی تیار کر کے استعمال میں لاسکتا ہے۔

**ترکیب اول** شوریہ قلمی ۵ حصہ نو سادرہ ۵ حصہ پانی ۱۶ حصہ سب کو ملا کر لکڑی کے پیچے یا کھلے برتن میں ڈال دیں اور اوسمیں پانی کی بوتل یا صراحی منہ بند کر کے اور کھل میں لپیٹ کر کچھ عرصہ تک رکھ دیں اس سے پانی خوب سرد ہو جائیگا

**ترکیب دوم** سہی کی ٹھلیا کو تمام دن دھوپ میں رکھ دوڑیں۔ شام کو اوسمیں پانی بہر دیں اور کسی بلند جگہ پر ہوا کے رخ رکھ دیں اور بار بار ایک کپڑا ہلکے اور سپر لپیٹ دیں علی الصباح خوب ٹنڈ اپانی ملے گا۔

**ترکیب سوم** پانی کو جوش دیکر صراحی یا ٹھلیا میں بہر کر درخت کے تازہ پتے اوپر لپیٹ کر ہوا میں رکھ دیں پانی ٹنڈا ہو جائیگا۔

**ترکیب چہارم** برکی جڑ مع شاخ و برگ چھ سات سیر جو کوب کر کے اوسمیں نصف سیر کناری نمک ملا کر ایک کھلے منہ کے مٹکے میں پھر دیں پھر اوسمیں



کی صراحی کہدین اس سے ہی پانی ٹنڈا ہو جاتا ہے۔

ترکیب ششم۔ پانی کی صراحی پر فلا لیں کا کپڑا یا جاذب کا غزلپیٹ کر پانی سے تر کرنے اور نیچے مقام پر لٹکا دین اس سے ہی پانی سرد ہو جاتا ہے  
ترکیب ششم۔ پانی کے برتن کے منہ پر بیگیا ہو اکپڑا باندھ کر کسی درخت کی ڈال میں اوٹا کر کے لٹکا دین اس سے ہی پانی ٹنڈا ہو جاتا ہے۔

### فصل ہفتم۔ منبع آب سالی (واٹر ورکس)

چونکہ مذکورہ بالا طریقوں سے صاف کیا ہوا پانی گھر کے کل کاموں میں صرف کرتا مستعد رہے اسلئے بعض بڑے بڑے شہروں میں صاف پانی بہم پہنچانے کے لئے کلوں کا انتظام ہوتا ہے جنکے ذریعہ کنوؤں سے پانی نکال کر ایک بڑے حوض میں جمع کیا جاتا ہے جسکی زیریں سطح پر قریب دو تین فیٹ کے بالو کی تہ ہوتی ہے اور اس سے پانی صاف ہو کر کنوؤں کے ذریعہ تمام شہر میں پہنچتا ہے انگلستان میں تو ہیکا خانے اور کلین بالکل عام ہیں اور ہندوستان میں صرف بہت ہی بڑے نامی اور مشہور شہروں میں ہیں۔ انہیں سے ہم صرف لاہور کا ذکر کرتے ہیں

باشندگان لاہور عرصہ دراز سے ناپاک پانی کی اذیت اٹھا رہے تھے جس سے ہمیشہ لاغر کمزور اور نحیف الجسم ہوتے تھے چہرہ کی زردی اور جسم کی بیرونی انکے ورثہ میں تھی بدترکیبی زکام۔ تپش۔ کبھی اسہال بخش میں قریباً تمام شہر مبتلا رہتا تھا۔  
شہر میں کنوؤں کی تعداد قریب دو ہزار کے ہوئی۔ افسر ان طبی نے انکے پانی کا کیمیائی تجربہ کیا جس میں چونہ۔ مگنیشیا۔ نو سادر۔ شورہ وغیرہ نمکین اور حیوانی مسموم جیستہ بکثرت پائے گئے۔ صاحب سینیٹیری کمشنر (کشنر حفظان صحت) پنجاب اپنی



ریپورٹ میں لکھتے ہیں کہ یہ پانی بالکل قابل الاستعمال نہیں ہے اس میں اعتدال  
جوانی وغیرہ فضلات کے گلنے پھلنے سے نکلنے والے بافراط پائے جاتے ہیں اور  
شہر میں کوئی کنواں ایسا نہیں ہے جس میں صاف پانی خاطر خواہ دستیاب ہو سکے  
اتنا سے تحقیقات میں بعض کنوئیں جہاں پانی مد سے زیادہ خراب تھا چھرا بند کر دیا  
گئے۔ بعض صاحب ثروت و امور حفظ صحت کے پابند انارکلی موضع نرنگ یا میاں  
کے میدان سے پانی منگو کر پیے لگے۔ بعض اصحاب نے سنٹرل جیل کے آس پاس  
کا پانی منگوانا شروع کیا۔ اگرچہ سرحدی سوجھے ہندو سن صاحب ایم ڈی۔  
سپرٹنڈنٹ سنٹرل جیل لکھی ریپورٹ سے معلوم ہوا کہ اس جگہ کا پانی بھی مذکورہ بالا  
کدورتوں سے پاک نہیں ہے مگر بہرہی خاص شہر کے پانی سے شیریں خوشگوار اور  
بہت ہلکا ہونے کی وجہ سے کئی درجہ فضیلت رکھتا ہے۔

ہم کو گورنمنٹ پنجاب اور سینو پبل کیٹیڈی لاہور کا شکر۔ اور اگرنا چاہئے جسے اس شہر  
کے غلیظ پانی کی سمیت سے ہر ایک اونے و اعلیٰ کو سچا یا اور صاف لطیف پانی  
فراہم کرنے کی غرض سے منہاج رسائی کی بنیاد قائم کی۔ یہ پانی میدان پرپٹ  
کے کنوئیں سے آتا ہے جو شہر کی آبادی سے باہر فاصلہ پر بالکل الگ بنکے گئے ہیں  
ان کنوئیں کی جگہ زمانہ قدیم سے گزرگاہ دریائے راوی چلی آتی ہے اس واسطے کہ  
یہ زمین آباد نہیں ہوئی۔ یہی زمین ہے جو گرد و نواح لاہور میں بہتک آلود  
کدورت سے پاک و صاف ہے۔ غرض اس سے بہتر کوئی زمین نہ تھی جو اس کام  
کے لئے منتخب کی جاتی۔ ان کنوئیں پانی دریائے راوی کی بڑی بڑی موٹی تہوں  
میں سے صاف ہو کر آتا ہے۔ اس پانی کو افسر ان طبی نے اجزائے سموسیک



بالکل پاک و صاف تسلیم کیا ہے۔ اس سے زیادہ عمدہ لطیف اور خالص پانی لاہور  
میں بسہر آنا ممکن نہیں۔ صاف شفاف خوش مزہ خوشگوار اور لطیف و پاکیزہ ہونے  
میں آب مقطر کے ہم بلہ سے

آب گو شیر شاخ نبات

در مزہ ہمیشہ آب حیات

مگر جلی عادت کے موافق ہمارے بزرگوار ہموطن ایسی مفید چیز پر ہی اعتراض کرنے  
سے باز نہ رہے اور خباثت طبع کے باعث بے سوچے سمجھے بول اٹھے کہ اس پانی  
میں مرے ہوئے کرم پائے جلتے ہیں جس کے استعمال سے انسان بالکل خراب ہو جاتا ہے  
اور ریت کی موجودگی کے سبب اس سے سنگِ شانہ کی بنیاد قائم ہوتی ہے۔ ایسی  
باتیں شکر برائے فیشن کے ہوئے بہلے اور سیدھے سادے آدمیوں نے اس آب  
زالال کا استعمال مطلقاً بن کر دیا اور ایسی نفرت ظاہر کی کہ تشنہ لب مرجانا بہتر ہے  
مگر اس آب حیات سے سیر ہونا مستطور نہیں آخر جھوٹ کی بنیاد ریت کی دیوار  
ہوتی ہے جس کے گرے میں ذرہ بھی دیر نہیں لگتی۔ جب اہل غرض کی کارستانیوں  
کا حال تدریج منکشف ہو گیا تو سب کے سب اس آبِ زلال کو استعمال کرنے لگے  
اور معلوم ہو گیا کہ اسپین نہ مردہ کرم ہیں اور نہ اس سے سنگِ شانہ پیدا ہوتا ہے  
البتہ بعض اہل منہ و داہی تاک اس نعمتِ عظمیٰ سے بسبب جھوٹ کے یا کسی اور  
سبب سے محروم ہیں۔

اس بیان سے ہماری غرض یہ ظاہر کرنا ہے کہ ہمارے ہموطن! محفوظ  
صحت سے اس قدر ناواقف ہیں کہ گورنمنٹ نے ان کے لئے لاکھوں روپیہ صرف  
کرنے اور انہیں پانی پینے آیا اگر انہیں حفظانِ صحت کا علم ہوتا تو وہ گورنمنٹ



کے نہایت شکر کے ساتھ سب سے پہلے اس آب حیات کی طرف ہاتھ بڑھاتے اور اس  
مہتمم فیض کی ٹونٹی کھولتے۔ اب بھی بہت لوگ ایسے ہیں جو "مفت راجہ گفت" پر عمل  
کر کے نلکوں سے پانی لے لیتے ہیں کیونکہ بے مشقت مل جاتا ہے لیکن اسکے اصلی فوائد  
بالکل بے علم ہیں اور جو وقف ہیں اپنی تمام ضروریات میں قیمت نہ دیکر ہی پانی استعمال  
کرتے ہیں۔

## فصل ہشتم۔ جانوروں کے لئے صاف پانی

جیسا انسان کی تندرستی کے لئے صاف پانی کی ضرورت ہوتی ہے ویسا ہی حیوانات  
کے واسطے بھی ضرورت ہے مگر ان سچا رہے بے زبانوں کے لئے ہر ایک قسم کا  
پانی جائز سمجھا جاتا ہے گرم۔ سرد۔ غلیظ کثیف وغیرہ کی کچھ پروانہ میں کی جاتی  
حالانکہ گندہ اور کثیف پانی پینے سے یہ بے زبان دے ہو جاتے ہیں اور اکثر کینچوں  
کی بیماری میں مبتلا رہتے ہیں۔ انکی ہوا سے انسان بھی بیمار ہو جاتے ہیں۔

## فصل نهم۔ صاف پانی کا بیرونی استعمال

بیرونی صفائی کی عادت پر تندرستی کا زیادہ مدار ہے۔ علاوہ اسکے اس سے دست  
اور اجنبی دونوں خوش ہوتے ہیں۔ سیلا کچلا آدمی کسی مجلس میں داخل نہیں ہو  
سکتا۔ ایک قوم کی شائستگی و تہذیب اسکی صفائی کی عادت سے اندازہ ہو سکتا ہے۔  
کیونکہ صفائی سے عقل تیز اخلاق پسندیدہ ہو جاتے ہیں اور طبیعت میں امنساری  
آ جاتی ہے۔ آپ بخوبی جانتے ہیں کہ ایسا کوئی گھر نہیں ہے جس میں طبیعت کا گزر  
نہیں ہوتا۔ لیکن ایسے گھر میں بہت کم گزر ہوتا ہے جہاں بال بچے ابتدا سے عمر  
میں جسمانی تربیت کی طرف زیادہ توجہ کرتے ہیں اور صبح اوٹھتے ہی ہن



پانی سے مُنہ ہاتھ دھو کر اور غسل کر کے ہوا خوری کے واسطے کھلے میدان میں نکل جاتے ہیں۔ ہر روز سرد پانی سے خوب ملکر نہانے سے صحت قائم رہتی ہے عضلات و عصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ جب عصاب و عضلات سرد پانی کے ساتھ نہانے کے عادی ہو جاتے ہیں تو سردی کی تاثیر کم معلوم ہوتی ہے۔ سرد پانی کے ساتھ غسل کرنے سے محنت مشقت کی لگان اور جسم کی حرارت غریبہ دور ہو جاتی ہے بعض اوقات بخار بھی ٹوٹ جاتا ہے چنانچہ اکثر بخاروں میں سرکہ آمیز پانی کے ساتھ غسل کرنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر مزدور اور مشینہ ور لوگ ہر روز وقت مقررہ پر جسم کی صفائی کو اپنا فرض سمجھیں تو کبھی بیماری کا مُنہ نہ دکھیں اور ہمیشہ صحیح و سالم رہیں اور اپنے کاروبار خوب چستی و چالاکی سے انجام دیں۔ غسل نہ کرنے سے جسم پر سہیل اور پسینہ جمع جاتا ہے جس سے جلد خراب ہو جاتی ہے اور مختلف قسم کے جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسلئے گرم ملکوں اور گرم موسم میں ہر روز سرد پانی سے غسل کرنا ضروری ہے۔

غسل میں پانی کی حرارت مختلف حالتوں میں مختلف درجہ کی رکھی جاتی ہے۔ اکثر لوگ سرد پانی سے نہایا کرتے ہیں جس سے اعضا سے اندرونی کی طرف جلد کا خون جمع کرتا ہے اور جلد سرد ہو جاتی ہے اور کچھ عرصہ کے بعد خون کے پھر لوٹ آنے سے گرمی معلوم ہوتی ہے اگر ٹنڈ سے پانی کی تاثیر زیادہ کرنی منظور ہو تو اونچا کر کے سوئی ڈھار سے پانی ڈالیں اور غسل کرتے وقت کسی موٹے تولیے سے جسم کو مل ڈالیں یا صابون یا بیسن جسم پر ملکر نہائیں تاکہ مواد جسم کے دفع ہونے سے پانی کا اثر بخوبی ہو سکے۔ جس شخص نے اندرونی اعضا میں کسی مرض



کا سیلان یا جادے اور سپر کا ایک سرد پانی ڈالنے سے درم وغیرہ امراض کے  
 ہو جانے کا احتمال ہو سکتا ہے اور سرد پانی سے کمزور آدمی کو بھی ضرر کا احتمال ہوتا  
 ہے اور ننھے بچوں پر غشی طاری ہو جاتی ہے۔ البتہ بڑھی عمر کے لڑکے کو سرد پانی سے  
 منلانا چند دن مضائقہ نہیں۔ اگر ہر روز منلانے کا اتفاق ہو تو صرف اسفنج  
 پانی میں نہ کر کے جسم پر ملنا کافی ہوتا ہے۔ غرض جسمانی حالات و موسم کا لحاظ  
 رکھنا سب پر مقدم ہے۔ موسم برسات و ایام دیبا میں گرم پانی سے غسل کرنا بہتر  
 ہے کیونکہ گرم پانی سے جسم کی صفائی بخوبی ہوتی ہے اور عضلات مضبوط ہوتے ہیں  
 خصوصاً بچہ محنت کرنے کے بعد ڈھیلے ہوتے ہیں اپنی اصلی حالت پر آ جاتے ہیں  
 غسل کے واسطے پانی شیر گرم ہو اور ۶۵ درجہ سے زیادہ گرم کسی حالت میں ہونا  
 چاہئے۔ زیادہ گرم پانی سست کرنے والا اور مضر صحت ہے۔ بنگال کے بعض  
 لوگوں کا دستور ہے کہ جسم پر تیل ملکر تالاب میں غسل کیا کرتے ہیں اس سے سردی کا  
 اثر کم ہوتا ہے اور جلدی جھوٹ دار امراض بھی کم ظہور میں آتے ہیں۔ اہل ہندو مذہبی  
 فرائض کی پابندی سے ہر روز غسل کرتے ہیں مگر اس میں چند ان صفائی کا لحاظ  
 نہیں رہتا عرف رسم اور اگر لی جاتی ہے۔ کم درجہ کے اور کمینہ مسلمان غسل کم کرتے  
 ہیں اور سیلاب کی وجہ سے جلدی امراض میں اکثر مبتلا رہتے ہیں۔ مضبوط تندرست  
 آدمی کے لئے سمندر میں غسل کرنا بہتر ہے اسکی لہروں کے تحشیڑے بدن پر لگنے  
 سے بدن میں طاقت آتی ہے۔ اور اس کے نمکین اجزاء جسم میں سمجذب ہو کر اسکو  
 مضبوط کرتے ہیں لیکن کمزور اور مریضوں کے حق میں سمندر کا غسل مضر ہے  
 غذا کے بین قبل یا بعد سمندر میں غسل نہ کرنا چاہئے اور جس پانی میں گرمیوں



کی موجودگی کا شبہ ہو اور اس کو جو سن دیکر چہاں لیں پر غسل کریں۔

## فصل دہم۔ بیرونی صفائی کا ثبوت قانون قدرت سے

اگر ذرہ غور اور معائنہ نظر سے قانون قدرت کو مشاہدہ کیا جاوے تو فعل صفائی کے حکم کی تعمیل اور اس کی اطاعت میں تمام مخلوقات کو سرگرم و سرنگون پاویں گے ہر ایک پند اپنی فطرت کے موافق اپنے شئیں ہمیشہ صاف ستھرا رکھتا ہے اور ہر وقت اپنے بدن کے جلا دینے میں مصروف رہتا ہے۔ مچھلی صرف اپنے جسم کے پاک صاف رکھنے کی خاطر گندے پانی کی طرف مطلق نہیں جاتی۔ گھونگے جیسے چھوٹے جانور کا ہمیشہ چکنی مٹی سے آلودہ رہنا حکمت سے خالی نہیں ہے چکنی مٹی ایسے جسم کی پرلے درجہ کی محافظ ہے اگر ایسا یہ خلاف نہوتا تو جہنمی اذیت رساں جانور دن سے ہمیشہ تکلیف پاتا۔ دوسرے اسی قسم کے کیڑے کوڑے بھی سب کے سب نجاست اور آلودگی سے بالکل پاک و صاف نظر آتے ہیں۔ نجاست خور جانور بھی جھٹ پٹ زمین پر رگڑ کر اپنی چونچ کو صاف کر لیتے ہیں۔ بہائم کو آزاد می اور صحت کی حالت میں دیکھا جاوے تو اونکے پوست اور بال کبھی نجاست آلودہ اور کبچہ بہرے نظر نہ آئیں گے۔ بعض اوقات مختلف بہائم جو خاک میں لیٹتے اور کبچہ میں لت پت نظر آتے ہیں ایسی حرکات اور فطرت میں نہ تصور نہ کرنی چاہئیں کیونکہ وہ اس قسم کا فعل رغبت دل سے نہیں کرتے بلکہ ماہی مجبور و غیرہ جانور دن کے کھٹنے سے غیر طبعی فعل کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات اونکا خاک میں لیٹنا اونکی نکان کو رفع کر دیتا ہے مگر فی الواقع اس سے بھی اونکے جسم کی صفائی ہوتی ہے بدن کا جما ہوا میل صاف ہو جاتا ہے اور جب از ٹھکر ٹھری لیتے ہیں



تو تمام خاک دھول دور ہو جاتی ہے۔ جب عالم نباتات پر نگاہ کی جاتی ہے تو وہ بھی صفائی کی پابندی میں محو پائے جاتے ہیں ہر ایک درخت و شجر کی شکل صفائی کے یوں سے آراستہ و سیراستہ نظر آتی ہے۔ سب پودے سیل کھیل سے پاک و صاف دکھائی دیتے ہیں۔ حکیم سطلق نے کل اشجار کی ذات ہی میں اس قسم کی روغنی رطوبت پیدا کی ہے کہ جسکی آبدار حکمتی تراوش سے انکے پوست اور پتوں کی سطح گرد و غبار کے بیٹھنے اور رقیق جامد سے محفوظ رہتی ہے۔ جب خشک موسم میں پودوں کے جسم سے روغنی رطوبات کا اخراج کم ہو جاتا ہے تو گرد و غبار مٹہ جاتا ہے تو قدرت کاملہ سقائے ابر کو بھیجتی ہے اور وہ آدنہیں نہلا دہلا کر صاف سترا کر دیتا ہے۔ پھولوں کی پتوں اور درختوں کے پتوں کا مہربا کر گر پڑنا بھی درختوں کی قدرتی صفائی کی دلیل ہے۔ جس قطعہ زمین پر انسان و حیوان کی مداخلت نہیں پائی جاتی وہ کدورت سے پاک و صاف نظر آتی ہے۔ کہیتوں کی سرسبز فرحت افزا اور ہشتی پوشاک اور ادبھی ادبھی چٹانوں پر سنبھ کی صورت کو ذرہ غور سے دیکھو انکے نازک اور خوشنما چہروں پر ناپاکی اور میل کا کوئی دھبہ نہیں دکھائی دیتا۔ آبشاروں کی صاف جھیلی شکل اور سطح زمین پر جوانوں کی طرح پانیوں کی کہیلتی کو دلی رفتار یا بوڑھوں کی طرح آہستہ اور دھیمی جال ملاحظہ کیجئے برف کے سفید سفید تختے اور لب دریا کی ریتیلی چکدار ملائم سطح اور سمندر دن کے عمیق شفاف پانیوں پر نگاہ کیجئے۔ آگے صاف معلوم ہو جائیگا کہ آگے درجہ تک صفائی پسند ہے۔ جب آندھیاں موسم آتا ہے اور بادلوں کے جمع ہونے سے مینہ برسنے کے آثار نمایاں ہوجاتے ہیں تو مذکورۃ الصدر اشیا سب کی سب عوام الناس کی نظر میں نا صاف اور



اور اگر معلوم ہوتی ہیں آسمان کی پشیمانی پر غبار دہکائی دیتا ہے۔ پہاڑ اور ٹیلے کہ  
 اور زمین سے ٹپکے ہوئے نظر آتے ہیں پانی کے چشموں پر حسن و خاشاک تیرتے ہیں  
 سمندر اپنے کناروں پر کچھڑا درمیل کے ڈھیر لگا دیتا ہے۔ غرض یہ سب علامتیں  
 کو جو عرصہ تک صفائی کی طرف قانون قدرت کی عدم توجہ سے پانی جاتی ہیں لیکن  
 یکایک بادلوں کے جمع ہونے اور ابر رحمت کے جھنڈوں سے یہ سب کدورتیں  
 ان کی آن میں دھل جاتی ہیں اور تمام قدرتی اشیاء کا نقشہ پہلے سے ہی ہزار گونہ  
 پاک و صاف نظر آتا ہے اسکے علاوہ اور کچھ فواید حاصل ہوتے ہیں۔ صابون  
 قدرت سے کل اشجار و نباتات کے جڑ سے اور لباس از سر نو صفائی حاصل کرتے  
 ہیں اور انکی رہبری و شگفتگی میں تازہ تر رونق آ جاتی ہے۔ اس سے ثابت  
 ہو گیا کہ بیرونی صفائی میں خواہ وہ مصنوعی ہو یا قدرتی پانی کو ہی زیادہ ندرت  
 قانون قدرت بادلوں سے منہ بربسا کر کچھ تعلیم دیتا ہے کہ جب تمہارے جسموں  
 پر کثافتیں جمع ہو جائیں تو تم انکو مصفا پانی سے دھو ڈالو۔

مقالہ چہارم غذائے بدن کے بیان میں

اس میں چند فصلیں ہیں۔

فصل اول غذائی ماہیت اور اسکی ضرورتیں

غذائہ شے ہے جسکے استعمال سے جسمی اصراف کے مطابق عوض معاوضہ کا کام رہا  
 جاری رہتا ہے۔ پس جب اسباب محلولہ و خلیہ و خارجیت سے جسم ہمیشہ تحلیل ہوتا  
 رہتا ہے تو بدل یا تحلیل کے لئے پوری مقدار میں عمدہ جید الکیموس غذا کا کھانا ضروری  
 ہے۔ اگر چند روز تک غذا میسر نہ آوے یا خوراک کم ملے یا وہی قسم کی غذا



استعمال کی جاوے یا آلات البضم کی خرابی سے سو ہضمی کی شکایت پائی جاوے تو مقدار خون کے کم ہو جانے سے جسم کمزور اور ناتوان ہو جاتا ہے اور طبیعت مختلف امراض کی طرف مایل رہتی ہے اور اودنے سبب سے کسی مہلک مرض میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ غذا خواہ کسی قسم کی ہو او سمین ہو البیڈنٹشہ کا کم و بیش پایا جانا نہایت ضروری ہے۔ اگر ان اجزاء میں سے کسی جزو کی کمی پائی جاوے تو چند ہی روز میں زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ باسی چیزیں بیمار جانوروں کا گوشت وغیرہ رومی الکھول غذا کھانے سے فاسد اور خراب خون پیدا ہوتا ہے اور عدم پرورش جسم کے باعث انسان لاغر اندام اور ضعیف البدن رہتا ہے جس آدمی کا جسم وزن میں خفیفاً کمتر ہو جاتا ہے او سمین موجب تحقیقات جدیدہ جو البیس سیر پانی اور تینتیس سیر دیگر سنجہ اجزاء پائے جاتے ہیں اور گردہ امعاء اور ہینچھرے کی راہ سے فضلات جسم بقدر چار سیر شب و روز میں خارج ہوتے ہیں یعنی پیشاب پانچ ماہ سپینہ اور تنفس کے ذریعہ پانی کی مقدار پونے تین سیر اور دیگر سنجہ اجزاء بقدر سوا سیر نکلا کرتے ہیں اگر غذا کا استعمال مخرجہ فضلات کے مساوی ہو یعنی خشک اجزاء نیم سیر جو ضعیف اجزاء تین پاؤ پانی پونے تین (سیر) سیر استعمال کئے جاوے تو آمدنی و خرچ کے برابر ہو جائے انسان کہی کمزور نہیں ہو سکتا یا اگر وزن جسم کے بیسویں حصہ کے مساوی خوراک مطلوبہ کھائی جاوے تو بھی بدل یا تجمل کا کام پورا ہو سکتا ہے مثلاً پینسٹھ سیر ذیلی آدمی کے لئے سوا تین سیر غذا مع پانی کے استعمال کرنی ضروری ہے۔ مگر محنتی آدمی کے لئے تین پاؤ اور آرام طلب کے واسطے آدھ سیر خشک غذا اور دو سیر سے چار سیر پانی مع غذا سے مائید مطابق نقشہ ذیل روزمرہ کھانی چاہئے۔ اور باد نسیم کے ششاق



سے بھی باقی صرف شدہ وزن کو پورا کرنا ضروری ہے کیونکہ اسی سے حرارت غریزی  
 قائم رہتی ہے اور خون صاف ہوتا ہے۔ مکھن چربی اور شکر وغیرہ سے بھی روزمرہ کے  
 صرف کام معاوضہ کرنا چاہئے۔ (اسیہ گہرائی میں مکھن چربی کا استعمال تو سالن یا آلو  
 کسی ذریعہ سے تو روزمرہ ہوا ہی کرتا ہے مگر شکرین اجزاء کے صرف کا بدل اسطرح کیا  
 جاتا ہے کہ جھٹانک آدھی جھٹانک نفیس مٹھائی فی نفر شام کے کھانے کے بعد  
 نفیس کی جاتی ہے یا کھانے کے ساتھ دسترخوان پر رکھ دیتے ہیں) اس سے جسم کی  
 حرارت اعتدال پر رہتی ہے اور رگین بڑھے مضبوط ہوتے ہیں مضبوط ہونے  
 ہیں گوشت۔ گیہون۔ مٹر۔ گوہی وغیرہ کے استعمال سے انسان کے گوشت پوست  
 اور ہڈیوں کو بدل یا تحلیل مل جاتا ہے اور کسی قسم کی کمزوری لاحق نہیں ہوتی۔  
 اگر صرف کے موافق قابل تغذیہ غذا یا مقدار میں پوری نہ دی جائے تو زکام وغیرہ  
 امراض میں مبتلا ہونا پڑتا ہے اور تبدیل موسموں کا مقابلہ نہیں ہو سکتا بلکہ انسان  
 بزدل کمزور زرد رنگ اور زندگی سے بیزار ہو جاتا ہے اور چربی کی تحلیل سے جسم نہایت  
 ڈبلا ہوتا ہے بلکہ روزمرہ کی کسی سے چند ہی روز میں جسم کی مجموعی بہت کام  
 درجہ برہم ہو جاتا ہے۔ اکثر عوام الناس میں مشہور ہے کہ قتلے بزرگ نے کسی  
 سال تک کسی سال تک مطلقاً غذا نہیں کھائی یا اتنا سے جلہ میں صرف ایک پانی کے  
 کوزے اور چالیس دانہ جو پر گزارہ کیا ہے۔ اگر اس قسم کے خلاف قیاس واقعات و  
 روایات پر غور کیا جائے تو انہیں ضرور کوئی راز مخفی پایا جا دیگا جسکی اصلیت میں سرور  
 صداقت نہ پائی جائیگی۔ یہ صرف خوش اعتقادی کی باتیں ہیں جو اس قدر مبالغہ کے  
 ساتھ بیان کی جاتی ہیں۔



چونکہ ہر ایک انسان کی خوراک کا اندازہ مختلف ہوا کرتا ہے اس لیے ایک نکتہ دیا جاتا ہے تاکہ غذائی تجویز میں کمی بیشی وقوع میں نہ آوے۔

کھانے والا	غذائی لحمہ	روغنی اجزاء	نشاستہ اجزاء	نمکین اجزاء	انہر اجزاء	کیفیت
مختل انسان	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	اگرچہ غذا میں ہزار ٹن میں اجزاء
زیادہ مختل انسان	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	مقدار کی طور پر ہائے ہائے میں
اکرام طلب انسان	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	۱۰ چمچ	پوری پوری مقدار میں

### فصل دوم - غذائے اجزاء

چونکہ غذا میں کئی اجزاء ہوتے ہیں اس لیے ہر ایک کو علیحدہ علیحدہ پہنچ قسموں میں بیان کیا جاتا ہے۔

#### قسم اول - غذائی لحمہ (البیومی لیٹس)

اسکو اجزائے بیضیہ ہی کہتے ہیں۔ اس قسم کی غذا میں شوریہ اجزاء (نایٹر و جن) کی مقدار زیادہ ہونے سے عضلات، استخوان، خون وغیرہ جسم کے مختلف حصوں کی بناوٹ تیار ہوتی ہے اور اسی قسم کی غذا پر جسم کے جوڑ توڑ کی مرمت موقوف ہے اگر معمولی غذا میں ان اجزاء کی مقدار کم ہو جاوے تو ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور بدن پر جسم کم طاقت ہوتا جاتا ہے۔ دوران خون سست حرکات تنفس متغیر اور حواس کند ہو جاتے ہیں اور ہمیشہ طبیعت بیماری کی طرف مایل ہوتی ہے آخر ایک مدت کی فاقہ کشی سے انسان راہی ملک عدم ہوتا ہے۔ اگر اس قسم کی غذا ضرورت سے زیادہ کھائی جاوے تو بھی بہت سی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں خصوصاً جگر میں اجتماع خون، متلون مزاجی، وحشت، سحر، پچش وغیرہ امراض وقوع میں آتے ہیں۔



اور اس قسم کے اجزاء حیوانی و نباتی دونوں قسم کی غذا میں پائے جاتے ہیں  
دودھ - پتیر - گوشت - لسی - بیضہ مرغ - مچھلی - مکی - گھون - جوار - جو - باجرا - کھیلار -  
گری - بادام - انجیر وغیرہ میوہ جات اور مختلف قسم کی دال مثلاً ارہڑ - مٹر - لوبیا -  
سور - اور نخود میں زیادہ پائے جاتے ہیں - لیکن ان سب میں کوئی ایسی چیز نہیں  
جو مفرد حالت میں انسان کی زندگی کے لئے کافی ہو - البتہ دودھ سے سورہ ہی  
بچپن کی حالت میں -

### قسم دوم - روغنی اشیا (ایڈروکاربیس)

اس قسم کی غذا میں شورجیہ اجزاء نہیں ہوتے - نجیہ - موصیہ - خصوصاً مائیدہ اجزاء  
(ایڈروجن) بکثرت پائے جاتے ہیں - اور انہیں سے جسم میں حرارت غریزی پیدا  
ہوتی ہے بلکہ ان کا قیام ہی انہی پر موقوف ہے - باغیہ بڑھتا ہے اور جسم کے چور تودہ  
کے لئے انہی کی اشد ضرورت ہے ان سے گوشت بڑھی اور خون و حیرہ جسم کی حالت  
برورش پاتی ہے - اسلئے ہر ایک جوان آدمی کی یومیہ خوراک میں کم سے کم ڈیڑھ  
چھٹانک چکنائی کی ضرورت ہے اور زیادہ محنت کش آدمی کو ہر روز ڈھائی چھٹانک  
چکنائی کھانی چاہئے - اگر اتفاقاً زیادہ کھانی جاوے تو بھی کچھ حرج نہیں ہے -  
کیونکہ ضرورت سے زیادہ چکنائی فضلہ کے ہمراہ خارج ہو جاتی ہے - زیادہ چکنائی کے  
استعمال سے آدمی موٹا ہو جاتا ہے اسی واسطے زمیندار لوگ گھوڑے بیل وغیرہ زیادہ  
کام لینے والے جانوروں کو شروع موسم سرما میں گھی تیل دیا کرتے ہیں جس سے  
جانور باوجود کم کھانے خوراک کے تندرست اور فربہ ہو جاتا ہے - اور یہ خیال نہ کرنا  
چاہئے کہ گھی - مکھن - چربی - اور ناریل سرسوں اسی بادام خشخاش کا تیل دیکر



کے کھانے سے جسم کی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ بلکہ گوشت پھلی دودھ اینڈ لیسٹی۔ مکی۔ گندم۔ دال۔ ساگ۔ سرسوں وغیرہ میں دغنی ملا کر کھانوں سے یہ ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ ان چیزوں میں بذات خود بھی چکنائی پائی جاتی ہے اور انکے استعمال سے جسم کو کم و بیش چکنائی کا فائدہ پہنچتا ہے جیسا کہ خشک روٹی لیسٹی کے ساتھ کم کھائی جاتی ہے۔

### قسم سوم۔ نشا سبزیہ و شیرین غذا (کاربوہائیڈریٹس)

اس قسم کی غذا میں مخمیه۔ حموضیہ اجزاء کثرت پائے جاتے ہیں اور بانیہ اجزائی مقدار کم پائی جاتی ہے۔ اس سے حرارت غریزی قائم رہتی ہے اور جسمی طاقت بڑھانے کے لئے سب سے اعلیٰ جیز ہے اگر ضرورت سے زیادہ کھائی جاوے تو بدہضمی ہو جاتی ہے اور دست لگ جاتے ہیں مگر عادی ہو جانے کی وجہ سے اسکی خفیف یا دلی تکہ نقصان نہیں دیتی البتہ کثرت استعمال سے مرض ذیابیطس ہو جانے کا احتمال ہے۔ اس قسم کی غذا میں اراروٹ۔ ساگو دانہ۔ مٹر۔ لوبیا۔ سنگھاڑہ۔ آلو۔ جو۔ گندم۔ مکی۔ چاول۔ نشا۔ افام صمغیات۔ شہد۔ نیشکر۔ قند۔ مصری۔ میو جات۔ دودھ کی شکر وغیرہ شامل ہیں۔

### قسم چہارم۔ نمکین اجزا (سالمٹس)

یہ ایسی چیز ہے کہ اسی سے سمندر کے پودے اور حیوانات زندہ رہتے ہیں۔ اگر سمندر میں نمکین اجزاء نہ پائے جاتے تو مچھلیاں وغیرہ آبی جانور کبھی زندہ نہ رہتے۔ انسان کے دہائی پاؤ خون میں بقدر رہا شہ نمک ہوتا ہے جس سے خون کا ذائقہ نمکین معلوم ہوتا ہے۔ اگر خون سے نمکین اجزاء کو علیحدہ کرتا منظر ہو تو توڑے خون کو کچھ غصہ



نمک کسی برتن میں کہدین جب مسجھ ہو جاوے تو او سکونرم آئینج پر گرم کریں تاکہ او سکاپانی اوڑھ جاوے اس سے نمک کی بلوریں قلعین نمایان ہو جائیں گی۔ جب ہمارے جسم میں نمک کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو دوران خون دیرپا اور سست ہو جاتا ہے اور باضمرہ میں فتور آجاتا ہے جن سیلون کے چارہ میں کبھی کبھی نمک ملا یا جاتا ہے او نکا باضمرہ قوی ہوتا ہے اور فریبہ اور مضبوط ہوتے ہیں اور چارہ ہی خوب کمالیا کرتے ہیں اونکے بدن پر رونق اور تازگی رہتی ہے۔

فاسفیٹس نمک کے استعمال سے غضروف اعصاب اور درماغ کی ساخت نہایت مضبوط ہوتی ہے۔ چونکہ اشجار جو کھار گندہک اور فولاد می مستم کے نمایات سے جسم کی دوسری ساختیں قوی ہوتی ہیں۔ لیمون۔ نارنگی۔ تہرہندی۔ انار حانہ۔ اچوز تازہ انگور وغیرہ میو جات سے قوت باضمرہ زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ ترکاریوں میں ہی نمک کے اجزائے پائے جاتے ہیں غرض نمک کے بغیر زندگی کا قیام مشکل ہے اور سطر درجہ کے آدمی کو کم سے کم چہہ ماشہ خالص نمک و زمرہ کھانا چاہئے۔ اس مقدار میں سے کہہ تو ہم کو نباتات کے کھانے سے حاصل ہو جاتی ہے۔ باقی مقدار غذا میں ملا کر استعمال کرنی چاہئے۔ ایام و بامیں معمولی عادت سے کسی قدر زیادہ نمک کھانا چاہئے تاکہ باضمرہ کے ٹھیک رہنے سے پیٹ کے اندر گرم پیدا نہوں۔ اگر مناسب مقدار میں نمک کا استعمال کیا جاوے تو خون کے ناقص ہو جانے سے جسم کی پرورش اچھی طرح سے ہنیں ہو سکتی۔ کمزوری و جع مفاصل۔ تقرس۔ حد۔ خفقان۔ اختلاج القلب وغیرہ امراض ظہور میں آتے ہیں اور عوارضات خارجیہ و داخلیہ کے صدمات سے طبیعت مغلوب ہو جاتی ہے اور جلد نر ہلاکت وقوع پان آتی



ہے۔ بعض مہلک کا پختہ خیال ہے کہ نمک کے استعمال نہ کرنے سے جسم نسا نہیں ایک ہے۔ جسم کا زہر پیدا ہو جاتا ہے کہ سانپ اور دوسرے زہریلے جانوروں کے زہر کا اور جسم میں مطلقاً اثر نہیں ہوتا بلکہ ایسے زہریلے جانور انسان کے جسم کے زہر سے خود ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بیوقوف یہ نہیں جانتے کہ نمک کا نہ کھانا خود انسان کے واسطے زہر ہلاک و سم قاتل ہے۔ بعض جاہل طبیب بھی کئی سیاریوں کے علاج میں نمک کھانے سے قطعی پرہیز کراتے ہیں جس سے اکثر خراب نتائج ظہور میں آتے ہیں۔

### قسم پنجم مانی اجزاء (واٹر)

اس میں مانیہ اور حوضیہ جیڑا بکثرت پائے جاتے ہیں۔ پانی ایک ایسی چیز ہے کہ جس کے بغیر قیام زندگی محال ہے۔ پانی کی مقدار انسان کی عادت۔ موسم کی گرمی۔ خشکی اور غذا کی خاصیت و مقدار پر موقوف ہے۔

### فصل سوم غذائی اجزاء کی ضرورت

مذکورہ الصدر قسم میں مختلف غذا تجویز کرنی چاہئے تاکہ جسم کی پرورش بخوبی ہو اور حرارت غریزی بھی قائم رہے کیونکہ ہمیشہ ایک ہی قسم کی غذا پر انکسار کرنا سراسر مضر صحت ہے۔ اگر قانون قدرت پر ذرا غور کیا جاوے تو ہماری ابتدائی غذا (دودھ) میں کل اجزاء پرورش کے پائے جلتے ہیں جن سے حرارت غریزی خاطر خواہ پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر بانڈ صاحب مطابق تحقیقات پر و فیسر ہکسل صاحب تحریر کرتے ہیں کہ چوبیس گھنٹہ کے عرصہ میں ایک جوان متوسط وزن کے جسم سے چھ پونڈ پانی اور چار ہزار گرین کاربن مین سو گرین ٹائیٹروجن اور تین سو گرین کے قریب معمولی اجزاء جنہیں بالخصوص فاسفٹ نمک شامل ہے ضایع ہوتے ہیں۔ چونکہ



مذکورۃ الصدر اجزاء قریباً سب کی سب دودھ میں پائی جاتی ہیں اس لئے ایک متوسط  
الوزن آدمی ڈھائی سیر دودھ کے روزمرہ استعمال پر نہایت عمدگی کے ساتھ عمر بسر  
کر سکتا ہے۔ اگر دودھ کے ساتھ روٹی وغیرہ کا استعمال کیا جاوے تو اس سے  
بہی کم دودھ کی ضرورت پڑتی ہے۔ باوجودیکہ دودھ میں سب قسم کے اجزاء پائے جاتی  
ہیں جو پرورش کے لئے ضروری ہیں پر ہی صرف اسی کا روزمرہ کا استعمال کسی قسم  
کی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ اگر انسان اور سب بیماریوں سے محفوظ ہے تو سگری  
میں تو ضرور ہی مبتلا ہونا پڑتا ہے اس بیماری میں سوڑے پھول جاتے ہیں اور کثرت قلاء  
گوشت خورہ لگ جاتا ہے اور یہ بیماری بدل بدل کر غذا نہ کھانے خصوصاً بقولات  
کے عدم استعمال سے پیدا ہوتی ہے بعض حکما کا قول ہے کہ بدن انسان کی پرورش  
دقیام صحت کے لئے حیوانی و نباتی غذا کے مرکب سے بہتر اور عمدہ اور کوئی خیر نہیں ہے  
اور یہی غذا قانون قدرت کے موافق ہے کیونکہ انسان کے بعض دانتوں کی ساخت  
گوشت خوار جانوروں کے دانتوں کی ساخت سے مشابہت رکھتی ہے اور بعض  
دانتوں کی ساخت نباتات خوار جانوروں کے دانتوں سے ہم شکل ہے۔ انگلستان  
فرقہ کاریو درسن اور بعض دیگر حکما حیوانی غذا کو نباتی غذا پر ترجیح دیتے  
ہیں بلکہ اسکے مقابلہ میں کسی دوسری غذا کو قابل پرورش جسم ماننے ہی نہیں  
اور نہ تو اسے کہ گوشت میں قابل پرورش اجزاء کی ماہیت و مقدار بعینہ انسان کے  
گوشت و پوست کے مشابہ پائی جاتی ہے۔ علاوہ اسکے حیوانی غذا کے پرورش  
کرنے والے اجزاء معدہ میں ہضم ہوئے ہی خون میں جذب ہو جاتے ہیں  
اور یہ خاصیت نباتی غذا میں مطلقاً نہیں پائی جاتی کیونکہ اسکے قابل پرورش



کو پہلے معدہ اور اٹھکے ذریعہ سے علیحدہ ہونا پڑتا ہے اسکے بعد خون میں منجذب ہونے ہیں۔ انگلستان کا فرقہ ویکی طیرین اور بعض درمحققین اہل ہنود کے چند فرقے صرف نباتی غذا کو بہتر اور مفید سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اس میں جملہ قابل پرورش غذا کے اجزاء مساوی دیکھنا ہوتے ہیں بلکہ انکے نزدیک اعلیٰ درجہ کی صحت کا حاصل کرنا صرف نباتی غذا پر ہی موقوف ہے اور اسی سے عمر طویل ہوتی ہے اور اسکے سوا ہر ایک قسم کی غذا کو مضر صحت تصور کرتے ہیں۔ غرض ہر ایک فرقہ کا منشا یہ ہے کہ اپنے اپنے اصول کی پاسداری کرے خواہ اصل مدعا کا آئینہ رنگ اخلاص سے مگر کیوں نہ ہو جائے۔ تجربہ سے ثابت ہے کہ قیام صحت و طوالت عمر کے لئے مولد کچھ دسویں حرارت غریزی غذا کی ضرورت ہے خواہ وہ نباتی ہو یا حیوانی یا معدنی۔ کیونکہ علم کیمیا کے ذریعہ بخوبی دریافت ہو گیا ہے کہ شوجیہ اجزاء سے جسم کا گوشت پوست اور لحمیہ اجزاء سے چربی پیدا ہوتی ہے۔ دماغ اعصاب اور استخوان کی پرورش کے لئے معدنی اجزاء جزو اعظم ہیں۔ چونکہ ہر لمحہ میں جسمی احوال برقرار ہوتا رہتا ہے اسلئے اسی قسم کی غذا سے بدل یا تحلیل ہونا ضروری ہے۔ اگر کسی شخص کا ہمیشہ دستور ہے کہ آوہ سیر چارول اور آدہ پاؤدال کی کچڑی بنا کر کھایا کرتا ہے تو اسکے استعمال سے اسکے قیام صحت میں کسی قسم کا فتور لاحق نہیں ہوتا کیونکہ اس غذا میں بحساب اوسط ایک حصہ غذا سے ملے اور تین حصے اجزاء نشا سنجیہ پائے جاتے ہیں۔ اور یہ امر بایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ صرف غذا سے ملے ہوئے بذات خود فعل تنفس کو جاری اور حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی نہیں ہے جب تک کہ اس میں اجزاء نشا سنجیہ کی آمیزش نہ ہو۔ اگر نشا سنجیہ اجزاء موجود نہ ہوں







## نقشہ جس سے اجزای مربیہ کی مقدار معلوم ہوتی ہے

نام حبس	پانی	غذای ملحمہ	روغنی حبس	نشاستہ اجزا	نمکین اجزا
آرد گندم	۱۴۱۰	۱۴۲۶	۱۲۲	۸۶۲۶	۱۲۶
آرد جو	۱۵۱۵	۱۱۲۹	۲۲۲	۶۶۲۱	۱۲۹۱
جوار	۱۱۹۵	۸۲۶۴	۳۲۹	۷۳۲۸۱	۱۲۷
دراگو	۱۲۲۲	۹۲۷	۷۲۴	۶۸۲۰۸	۳۲۰
رگی	۸۶۲۲	۱۰۲۱۸	۳۷۱	۷۴۱۸۹	۳۲۰
باجره	۱۱۲۸	۷۲۱۳	۴۲۶۲	۷۳۱۸۵	۲۲۶
مکی	۱۳۲۵	۹۲۹	۶۲۷	۶۸۲۵	۱۲۰
چاول	۱۰۲۰	۵۲۵	۰۲۸	۸۳۲۲	۰۲۵
دال ماش	۱۲۲۴	۲۴۲۷	۱۲۳۶	۵۰۲۳۰	۳۲۱۷
دال مونگ	۱۶۲۵	۲۳۲۶	۱۲۴	۵۶۲۰	۲۲۵
دال نخود	۱۱۳۵	۲۱۲۶۷	۳۲۶۰	۶۱۲۱۸	۲۲۲۰
دال مسور	۱۱۲۸۲	۲۸۲۱۵	۱۲۲۶	۵۹۲۸۴	۱۲۹۲
سٹر	۱۵۲۰	۲۲۲۰	۲۲۰	۵۸۲۰	۳۲۰
ساگودانہ	۱۵۲۰	۱۲۵	+	۸۳۲۵	+
گوشت گاؤ	۸۵۲۰	۱۵۲۰	۸۲۴	+	۱۲۶
گوشت مرغ	۷۴۲۰	۴۱۲۰	۳۲۸	+	۱۲۶
گوشت ہرن	۶۸۲۸	۲۰۲۴	۸۲۰	+	۲۲۸



نام جنس	پانی	غذای ملحه	روغن حیضه	شاسی انیرا	شکین حیضه
گوشت بز	۶۹۱۴	۲۰۶۵	۵۱۵	x	۲۱۳
گوشت بهیتر	۷۶۲۰	۱۹۱۰	۵۱۰	x	۲۲۰
گوشت کبوتر	۷۳۲۴	۲۳۲۰	۱۱۹	+	۰۱۷
ماهی	۷۹۱۰	۱۹۱۰	۱۲۰	+	۱۲۰
التر جانور فکی کجی	۶۸۱۶	۲۶۲۳	۳۲۹	+	۱۲۲
التر جانور فکی گرد	۷۶۲۰	۲۱۲۲	۰۲۹	+	۱۲۲
ساف چربی	+	x	۱۰۰۰	x	x
دود	۹۰۲۱	۳۱۰	۲۱۵	۳۲۹	۰۲۵
ملانی	۹۲۲۰	+	۴۱۵	۳۱۵	+
جزات	۹۱۲۰	۲۲۹۱	۱۱۰۹	۳۱۹	۰۲۵
بنیر	۴۴۱۰	۲۵۲۰	۶۲۰	+	۵۱۰
روغن زرد	۸۲۷	۰۲۳	۹۱۰	+	x
سیب	۸۶۲۱	۰۲۳	x	۱۳۲۶	+
پیاز	۹۳۱۸	۰۲۵	+	۵۱۲	۱۰۵
ترکاری	۹۱۲۰	۲۱۰	۰۲۵	۵۲۸	۰۲۷
نبات	۳۲۰	+	+	۵۶۲۵	۰۲۰۵
شکر	۳۲۰	+	+	۹۶۲۵	۰۲۵
راس	۲۵۱۰	+	+	۷۵۲۰	+



نام جنس	پانی	قذای محمد	روغنی اجزا	نشا سبجیہ اجزا	نمکین اجزا	کیفیت
قذیہ قسم اول	۴۰۱۰	+	+	۵۷۱۰	۱۲۰	فیصدی نقصان ہوتا ہے۔
قذیہ قسم دوم	۴۰۲۰	+	+	۴۹۲۰	۱۲۰	۱۰
چینا	۱۲۸۵	۲۴۲۰	۳۱۶۴	۶۸۲۰	۲۱۴۷	+
جوشاندہ چاک	۹۹۶۲	۰۶۷	+	۰۱۳۰	۰۱۲	۱۱
بیضہ مرغ	۷۴۱۰	۱۴۱۰	۱۰۱۰	۵	۱۲۵	+
روٹی	۴۰۲۰	۸۲۰	۱۲۵	۴۹۲۲	۱۲۳	+

### فصل پنجم ماہیت اشیا سے خوردنی

اگرچہ ظاہر میں انسان کی غذا معدنی حیوانی اور نباتاتی تین طرح کی پائی جاتی ہے لیکن اگر غور کر کے دیکھا جاوے تو درحقیقت صرف نباتات ہی سے ہماری غذا حاصل ہوتی ہے خواہ بالواسطہ یا بلا واسطہ کیونکہ جن حیوانات کا ہم گوشت دودھ وغیرہ کھاتے ہیں انکی پرورش صرف نباتات سے ہی ہوتی ہے اور اوسے سے اولیٰ گوشت پوست اور دودھ وغیرہ بنتا ہے جو ہماری غذا کے کام آتا ہے۔ نباتات میں لطیف اور کثیف دو قسم کے اجزا ہوتے ہیں۔

### لطیف اجزا

نباتات میں لطیف اجزا یہ ہیں۔ مخمئیہ۔ محوصنیہ۔ مائیہ۔ اور شورجیہ۔ اور یہ سب اجزا جلانے سے شکل ہوا اور جاتی ہیں۔ اور انکا اندازہ فی صدی نقشہ مندرجہ ذیل سے بخوبی معلوم ہوتا ہے۔



نام جنس	اجزائے خمبہ	اجزائے حمویہ	اجزائے مایہ	اجزائے شوریہ	راکھ
گندم	۱۴۶ ر	۳۴۳ ر	۸۲۵	۳۶۳	۴۱۲
جو	۵۸ ر	۳۶ ر	۴۱۶	۲۱۲	۰۱۲
شیر-نخود	۵۴۶ ر	۰۱۲۰	۲۱۶	۲۱۲	۱۲۳
آلو	۰۱۲۲	۴۱۲۲	۸۱۵	۸۱۱	۰۱۲

## کشیف جزا

نباتات میں کشیف جزا یہ ہیں۔ جو کھار۔ اشجار۔ چونہ۔ سلیکا۔ مگنیشیا۔ نیراب گندک۔ فاسفورک ایسڈ اور کلورین وغیرہ۔ انکے جلانے سے بعد میں اکھرہ جاتی ہے۔ انکا اندازہ فی صدی نقشہ ذیل سے معلوم ہوتا ہے۔

نمبر	کشیف	کشیف	کشیف	کشیف	کشیف	کشیف	کشیف	کشیف	کشیف
۱۹	۵۱۲	۸	۸	۲	۴	۳۲	۴	۵۱۲	۱
۱۶	۰۱۵	۰۱۳	۵۱۳	۵	۵۱۱	۵۱۲	۵۱۱	۵۱۲	۵
۱۲	۱۲	۵۱۲	۴	۴	۴	۵	۵۱۲	۹	۱

تنبیہ تینوں نقشجات مذکورہ بالا کے بموجب تغذیہ بخش جزا کی ماہیت جدول ذیل سے بخوبی معلوم ہوتی ہے۔



ماہیت و نام مرکبات مذکور							نما	کیفیت
نما	نما	نما	نما	نما	نما	نما		
اجزاء اینہ	+	=	=	x	x	x	سندھ حوضہ اندر جاگڑائی کی صورت قبول کرتی ہے۔ آب نوشیدنی۔ چائی کافی شورہ۔ دودھ سبز ترکاری وغیرہ	
غذا اینہ	=	=	=	=	=	=	دودھ گشت اندر شلغم گوبی۔ ارسی دال وغیرہ	
روغنی اجزاء	=	=	=	x	x	x	چربی تیل لہی دالم پتہ تل وغیرہ	
طو نشا جیہ	=	=	=	x	x	x	قند سیاہ شکر نبات شہد نشا ستہ سیدہ آلوہ ساگر دانہ گندم جو بیج میو جات	
نمکین اجزاء	اشیاء خوردنی کی راگہ کی ماہیت ملاحظہ کریں						نمک طعام آب فوٹیل گندم جو پتہ سام میو جات	

تنبیہ۔ اس نقشہ میں نشان جلیپا (x) سے اجزاء مذکورہ کی عدم موجودگی اور نشان  
ایضاً (//) موجودگی تصور کرنی چاہئے۔



## فصل ششم - قاعدہ دریافت اجزائی مرہیہ

جب مذکورہ بالا بیان اسے اشیاء خوردنی کے مرکبات کی ماہیت غذائی لمحہ نشا جیہ اور روغنی وغیرہ اجزائی مقدار بخوبی معلوم ہو گئی ہے تو رد مزہ کی غذا میں سے مرہیہ یعنی پرورش کرنے والے اجزائی مقدار معینہ کو قاعدہ کے مطابق دریافت کرنا نہایت ضروری ہے۔ اور قاعدہ یہ ہے کہ جس جنس کے پرورش کنندہ اجزاء دریافت کرتے منظور ہوں اوسکے وزن کی رتبان بنا کر اصل وزن مطلوبہ سے کے ساتھ ضرب دین اور حاصل ضرب کو تسو پر تقسیم کرین اور خارج قسمت کو جواب تصور کرین۔ مثلاً اگر آدھ سیر آرد گندم کی رتبان بنا دین تو ۲۰ ۳۸ ہوگی۔ پھر فی صدی آبی اجزاء مندرجہ نقشہ مرہیہ اجزائی مقدار کے ساتھ جو ۱۴ ہے ضرب دینے سے حاصل ضرب ۵۳۷۰ ہوتے ہیں انکو تسو پر تقسیم کرنے سے خارج قسمت ۵۳۷۰ نکلتے ہیں اور یہی وہ سیر اٹلے کے مایہ اجزاء ہیں۔ اسی طرح غذا سے لمحہ روغنی۔ نشا جیہ اور نمکین اجزائی مقدار کو سوراشارب کے قاعدہ سے نکالین۔ علی ہذا القیاس ہر ایک جنس کے کل اجزاء کو باسانی نکال سکتے ہیں۔

## فصل ہفتم - بیان ہاضمہ

جب کوئی غذا ذائقہ سے براہ مری سعده اور معامین ہو پختی ہے تو اس مسافت میں جو قریباً ۱۰ فیٹ لمبی ہے مختلف طو بات کے ذریعہ سے بہت سی نئی نئی تبدیلیاں وقوع میں آتی ہیں۔ اس اثنا میں سب سے زیادہ کار آمد لعاب دہن۔ رطوبت ہضمہ سعده۔ لبلبہ اور صفرا ہیں۔ جن سے لطیف اجزاء پرورش جسم کے لئے علیحدہ ہو کر خون میں مغذ ہوجاتے ہیں اور غذا کا فضلہ براہ بول و براز بدن سے خارج ہوجاتا ہے۔



ہے جب غذا کا لقمہ منہ میں جاتا ہے تو دانتوں کے ذریعہ سے کاٹنے اور پیسنے کا کام پورا ہوتا ہے اور زبان غذا کے تمام اجزاء کو باہم ملاتی اور بار بار دانتوں کے نیچے کرتی جاتی ہے تاکہ پسکر خوب باریک ہو جاوے غرض معاون ہضم چار چیزیں ہیں جو ذیل میں بیان کی جاتی ہیں۔

### اول لعابے ہین (سلیو)

یہ سفید اور رطوبت ہے جس میں فیصدی نواوے حصہ پانی اور ایک حصہ نمک ہوتا ہے اور کثیف سلفو سٹاٹاڈ آف پوٹاسیم اور سلیو این ہی پانی جاتی ہیں۔ لعابے ہین سے تین قایدے حاصل ہوتے ہیں۔

اول۔ اسکی آمیزش سے غذا ملائیم اور مرطوب ہو جاتی ہے تاکہ نگلنے میں کچھ دقت پیش نہ آوے۔ سخت اور خشک غذا کے کھانے میں اس طوبت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور پیدا ہی زیادہ ہوتی ہے۔

دوم۔ اسکی آمیزش سے غذا کے نشا سجدہ اجزاء شکر میں تبدیل ہو کر خون میں منجذب ہو جاتے ہیں۔ اگر آمیزش لعاب کے بغیر نشا سجدہ دار غذا معدہ میں چلی جاوے (مثلاً حقنہ کے ذریعہ سے معدہ میں پہونچائی جاوے) تو عدم انضمام کے باعث خون میں جذب نہیں ہوتی اور نہ اوس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے بلکہ اسہال کے ذریعہ سے خارج ہو جاتی ہے

سوم۔ نمک اور شکر کے اجزاء حل ہو کر خون میں جذب ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ جلد جلد کھانے کے عادی ہوتے ہیں اور بدن ابھی طرح چہلے کے بڑے بڑے لقمے نگل جاتے ہیں وہ ہمیشہ سوز و مضمی کی شکایت میں مبتلا رہتے ہیں۔ کیونکہ معدہ کو اپنے کام



کے علاوہ دانتوں کا کام بھی کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے غذا خوب چبا کر کہانی نہایت ضروری ہے۔ اور جب غذا معدہ میں پہنچتی ہے تو معدہ کی حرکت سے رطوبت ہاضمہ غذا میں بخوبی مل جاتی ہے جسکی تاثیر سے لعاب اجزاء بیضیہ میں اس قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے کہ وہ خون میں جذب ہونے کے لائق بن جاتی ہے۔ اس قسم کی نرم رقیق غذا کو اطباء کی اصطلاح میں کیموس کہتے ہیں۔ اور رطوبت ہاضمہ (کیا سٹرک جوس) سفید شفاف ہوتی ہے جس میں سپین۔ تیزاب نمک۔ تیزاب سرکہ اور فاسفورس ایسڈ پایا جاتا ہے اور اسکے دافع عفونت اثر سے غذا سٹرک کے محفوظ رہتی ہے اگر رطوبت مذکور کی وجہ سے کم پیدا ہو تو غذا ہضم نہیں ہوتی۔ چنانچہ باری تھی ہے کہی ڈکارین آتی ہیں۔ اگر یہ زیادہ پیدا ہو تو بھی ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اس صورت میں اگر سو بانی بقدر ایک گلاس پیا جاوے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تناول طعام کے بعد پانی زیادہ پیا جاوے تو رطوبت ہاضمہ کی تیزی کم ہو جاتی ہے اور اس کے غذا بورے طور پر ہضم نہیں ہوتی۔

## دوم رطوبت کبلیہ (چکر مایک جوس)

یہ رطوبت سفید شفاف سردار ہوتی ہے جس میں اجزاء بیضیہ اور حسین (کنیرین) دو چیزیں پائی جاتی ہیں اس سے روغنی اشیا بخوبی حل ہو کر جذب ماسار بقا کے قابل ہو جاتی ہیں اور نشاستہ دار اجزاء کے ہضم میں بھی کی قدر مدد دیتی ہے۔

## سوم صفرا (بایل)

یہ زرد سنہری بایل ذائقہ میں تلخ ہوتا ہے جسکی ساخت میں پانی اعلمب۔ اشجار جو کمار۔ چربی۔ کولیک۔ ایسڈ۔ اولیک۔ ایسڈ۔ مارگرک۔ ایسڈ۔ گلیفرین۔ اور بایل میں



طالب کی پختہ پہلی تیرہ گنتہ میں اور دیکھائی پختہ پہلی دو گنتہ اور درمیانی بریان پہلی ۳ گنتہ میں ہضم ہوتی ہے۔

دیگر اجزا پائے جاتے ہیں۔ یہ طوبت لبدہ کی روغنہ خیر الخ کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے وہ صابون کی شکل میں تبدیل ہو کر خون میں جذب ہونے کے لائق ہو جاتے ہیں۔ اور معاین اس سے غذا کی صورت دوبارہ بدل جاتی ہے اور اسی کو اصطلاح طب میں کیلوس کہتے ہیں اور نیز خلاصہ غذا کو علیحدہ کر کے فصدہ اور براہ معا خارج کرتا ہے اور غیر ہضم چیزوں کو ٹرانڈ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور اسی کے ذریعہ معا کو فصدہ خارج کرنے کی تحریک ہوتی ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو قبض کی شکایت برابر ہے۔

### فصل ہشتم مدت ہضم نام

ہر ایک قسم کی غذا کے ہضم کی مدت علیحدہ علیحدہ ہوا کرتی ہے۔ یہ مدت نقشہ ذیل کے بخوبی معلوم ہو سکتی ہے۔

نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم
خنگہ برنج	۱ گنتہ	کوسا کے پائے	۱ ۱/۲ گنتہ	کیاب گوشت ہر	۲ گنتہ	کیاب پیمیش	۲ گنتہ
نان گندم بھ	۳ یا ۴ ۱/۲	گوشت کا دختہ	۳ ۱/۲	گوشت گاؤ	۳	بریان یا پختہ	۳
نان جو	۴ ۱/۲	گوشت کا دھماک	۴ ۱/۲	گوشت بزر	۵	دلیسی مچھلی	۴ یا ۵
نان کی	۴ ۱/۲	گوشت میش خچہ	۵	میش	۵	نمک بود مچھلی	۵
نان تیرہ	۴ ۱/۲	گوشت بزر بچہ	۵	کیاب بیط کھان	۵	شوربا بر گوشت	۵
نان گندم بھ	۴	گوشت جوزہ مرغ	۵	صنیا بط	۴	مرغ	۵
گودانہ	۴ یا ۵ ۱/۲	گوشت پرو	۵ ۱/۲	مرغ خانگی	۵	بز	۵
لچا لوکا	۵	گوشت پچہ گوسفند	۵ ۱/۲	مرغابی	۵	میش	۵

یہ اراوٹ کی مثل ہے جو درخت کی جڑ سے حاصل ہوتی ہے ۱۲



نام غذا	میزم	نام غذا	میزم	نام غذا	میزم	نام غذا	میزم
شورپه گوشت گاو	۱ گمنه	شیر	۱ گمنه	باقله پخته	۲ گمنه	سیب خام	۱ گمنه
برنج شیرازی	۰۴	بسیه خام	۲	آلو ابچه پخته	۰۳	اکثر نخچه و شیرین	۰۱
گاو	۰۵	بسیه بریان	۵	آلو بریان	۰۲	سیبجات	۰۲
کهن	۰۳	نرمه او بله هوا	۳	گوبی	۰۳	اکثر سخت ترش	۰۲
گهی	۰۳	سخت ابله هوا	۰۳	شلمجم	۰۴	سیبجات	۰۲
بنبر	۰۳	دال نخچه	۰۲	گاجه	۰۳	اکثر تر کاربان	۰۲
						اکثر زندگ گوشت	۰۳ یا ۰۴
						اکثر قسم وزن	۰۵

فصل پنجم غدا کی مقدار میں مقصد ذیل امور کا طے کر رہی ہے

چونکہ قانون قدرت نے ہر ایک شخص کی ذات میں ایک قوت طبعی مدبّر بدن موکل کی ہر  
جسکی وجہ سے بدل مانتھل اور قیام حرارت غریبی کا ہوا کرتا ہے اور تحلیل جسم کے مطابق  
غذا کی مانگ ہو کر کرتی ہے۔ اسلئے ملک۔ موسم۔ پیشہ۔ جنسیت۔ عمر۔ مزاج۔ بصحت  
جسمی وزن۔ عادت۔ قوم۔ فرقہ۔ اور حیثیت وغیرہ کے موافق ہر فرد بشر کی غذا  
کی مقدار ہوتی ہے۔ اگر اس قانون کے برخلاف کارروائی کی جائے تو قیام صحت  
غیر ممکن ہو جاتا ہے۔ اب اختلاف مذکورہ کا جداگانہ بیان مختصر طور پر نو قسم  
میں کیا جاتا ہے۔

اول ملک اور موسم

فراک - روس - کابل - کشمیر و غیرہ سرد ملک کے باشندوں کو ہمیشہ گوشت  
بریں - تیل - دودھ - ساندھا - شکر - گھی وغیرہ روغنی غذا میں زیادہ رغبت ہو اگر

۱۰۰  
۱۰۱  
۱۰۲  
۱۰۳  
۱۰۴  
۱۰۵  
۱۰۶  
۱۰۷  
۱۰۸  
۱۰۹  
۱۱۰  
۱۱۱  
۱۱۲  
۱۱۳  
۱۱۴  
۱۱۵  
۱۱۶  
۱۱۷  
۱۱۸  
۱۱۹  
۱۲۰  
۱۲۱  
۱۲۲  
۱۲۳  
۱۲۴  
۱۲۵  
۱۲۶  
۱۲۷  
۱۲۸  
۱۲۹  
۱۳۰  
۱۳۱  
۱۳۲  
۱۳۳  
۱۳۴  
۱۳۵  
۱۳۶  
۱۳۷  
۱۳۸  
۱۳۹  
۱۴۰  
۱۴۱  
۱۴۲  
۱۴۳  
۱۴۴  
۱۴۵  
۱۴۶  
۱۴۷  
۱۴۸  
۱۴۹  
۱۵۰  
۱۵۱  
۱۵۲  
۱۵۳  
۱۵۴  
۱۵۵  
۱۵۶  
۱۵۷  
۱۵۸  
۱۵۹  
۱۶۰  
۱۶۱  
۱۶۲  
۱۶۳  
۱۶۴  
۱۶۵  
۱۶۶  
۱۶۷  
۱۶۸  
۱۶۹  
۱۷۰  
۱۷۱  
۱۷۲  
۱۷۳  
۱۷۴  
۱۷۵  
۱۷۶  
۱۷۷  
۱۷۸  
۱۷۹  
۱۸۰  
۱۸۱  
۱۸۲  
۱۸۳  
۱۸۴  
۱۸۵  
۱۸۶  
۱۸۷  
۱۸۸  
۱۸۹  
۱۹۰  
۱۹۱  
۱۹۲  
۱۹۳  
۱۹۴  
۱۹۵  
۱۹۶  
۱۹۷  
۱۹۸  
۱۹۹  
۲۰۰



ہے تاکہ سردی کے علاوہ حرارت غریزی کی پیدائش بھی زیادہ ہو کر جس سے  
 سردی سردی کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ قانون قدرت کا مسلم الثبوت قاعدہ ہے کہ ملک  
 ملک کے باشندگان کی طبیعت اور خواہش کے موافق اشیاء مطلوبہ وہاں بکثرت  
 پیدا ہوتی ہیں چنانچہ گرم ملک کے باشندگان کو روغنی غذا کی ضرورت بہت کم پڑتی  
 ہے اور سبز ترکاری، اناج وغیرہ قسم کی غذائیں زیادہ تر کھانے میں آتی ہیں لہذا  
 وہاں اسی قسم خیرین با فراط پیدا ہوتی ہیں اور روغنی اشیاء کی پیداوار بہت کم ہوتی  
 ہے۔ حکمت آئین یہی ہے کہ سردی گرمی کی وجہ سے انکو حرارت غریزی کی چنداں  
 ضرورت نہیں پڑتی۔ سرد ممالک میں روغنی اشیاء کی زیادہ مانگ ہوتی ہے تاکہ حرارت  
 غریزی کی پیدائش زیادہ ہو اور سردی سردی کے اثر سے محفوظ رہیں۔ ہندوستان  
 ایک معتدل ملک ہے اس میں حیوانی اور نباتی دونوں قسم کی غذائیں استعمال  
 کی جاتی ہیں اسوجہ سے یہاں اغذیہ لمحمہ و نشا سحیہ وغیرہ ہر قسم کی اشیاء بقدر ضرورت  
 کافی پیدا ہوتی ہیں۔ سرد ملکوں میں ایام گراما کی نسبت سردیوں میں غذا زیادہ مانگ  
 جاتی ہے چنانچہ یورپین لوگ چار یا پانچ دفعہ دن میں کھانا کھایا کرتے ہیں اور  
 کشمیری لوگ تین یا چار دفعہ دن میں کھاتے ہیں۔ ہندوستان خصوصاً پنجاب  
 میں دو دفعہ اور یورپ کے بعض لوگ صرف ایک دفعہ کھاتے ہیں۔ غرض گرم  
 ملک اور ایام گرم میں سرد غذا میں۔ سرد ملک اور ایام سرد میں گرم خیرین کا استعمال  
 کرنا عین بقصد ہے۔ قانون قدرت ہے۔ گرمی میں ترش۔ سرد اور نباتی اشیاء  
 کی طرف مائل ان طبع زیادہ ہوتا ہے۔ اور سردی میں گوشت۔ کباب۔ مٹھائی۔  
 وغیرہ روغنی خیرین میں دل کو از بس بہاتی ہیں۔ غرض انسان میں ایسی غذا



طاقت و دیعت کی گئی ہے کہ جس سے وہ خود آب و ہوا سے ملک کے موافق غذا  
تیار کر سکتا ہے جس سے قیام صحت میں کسی طرح کا فرق ظہور میں نہیں آتا۔  
علاوہ اسکے قدرت کا ملکہ نے ہماری حفاظت کے لئے خود ہی سامان مہیا کر دئے ہیں  
جکا شکریہ ادا کرنا ہماری طاقت سے بالکل باہر ہے۔ جس ملک میں ایک خوردنی شے  
میں پرورش کرنے والے اجزاء کم ہوتے ہیں اسی کے مقابلہ میں ایک ایسی شے پیدا  
کر دی ہے جس میں پرورش کرنے والے اجزاء زیادہ ہیں۔ دونوں چیزوں کو ملا کر  
کھانے سے بدل یا متخلل بخوبی ہو جاتا ہے۔ انگلستان میں گوشت بکثرت کھایا  
جاتا ہے جس میں لمحمہ اور چربی کے اجزاء زیادہ ہوتے اور نشا سبجیہ اور شیریں بالکل نہیں  
ہوتے۔ پس اس کمی کے پورا کرنے کے لئے آلو بکثرت کھائے جاتے ہیں جو بعباب  
دھن کی تاثیر سے شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح سمندر کے کنارے کے  
رہنے والے جیسے کہ بنگالی ہیں برنج اور مچھلی کا استعمال بکثرت کرتے ہیں۔ ان  
دونوں کے ملائے سے مچھلی کے اجزاء کی کمی چا ولوں کے اجزاء کی زیادتی سے پوری  
ہو جاتی ہے۔ پس گوشت روٹی یا دال روٹی سے جو کسی قدر مرغین کی گئی ہوں ان  
کی غذا عمدہ ہو سکتی ہے۔ کیونکہ جو چیز گوشت اور دال میں کم ہے وہ روٹی کے  
اجزاء سے پورا ہو جاتا ہے۔ دال میں روغنی اجزاء کم ہوتے ہیں اس لئے اوسمیں کسی قدر  
روغن ملانے کی حاجت پڑتی ہے۔ اسکے برخلاف عمل کرنا گویا قانا خون قدرت کو  
توڑتا ہے جسکی یاداش میں انواع و اقسام امراض کا شکار ہونا پڑتا ہے۔

## دوم پیشہ

جن پیشوں میں جسمی حرکت زیادہ ہوتی ہے ان میں صرف بھی زیادہ ہوتا ہے اور

میں جن اجزاء زیادہ ہوتے ہیں



بدل یا بچل کے لئے غذا کھانے کی بھی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ایسے پیشے کے لوگوں کو بقدر حاجت غذا نہ دی جائے تو بہت جلد دہلے ہو جاتے ہیں۔ اسلئے مزدور کا شکار اور سپاہی وغیرہ محنت کش لوگوں کو مقدری حیوانی چرب غذا موسم اور ملک کے موافق کھانی نہایت ضروری ہے۔ چونکہ نواب راجے اور رئیس اور غیر بیکار اور آرام طلب لوگوں کا جسمانی صرف بہت کم ہوتا ہے اسلئے انکی غذا ہمیشہ نباتی قلیل الاجزاء کثیر العنصر اور سریع الهضم اور نہایت لطیف ہونی چاہئے ورنہ بد مضمح نفخ۔ اسہال۔ بچش وغیرہ ہر روز میں مبتلا ہو جائیں گے۔

غرض حیوانی یا نباتی غذا کا استعمال واج ملک اور قوم اور پیشے کے موافق ہونا ہی صحت اور دماغی طاقت کے لئے ضروری ہے۔

### سوم جنسیت

جسمانی ورزش نہ کرنے کے سبب کمزور ترین مردوں کی نسبت بہت کم کھانا کھاتی ہیں خصوصاً ہندوستان کی امیرزادیاں جنکو ہمیشہ تنگ اور بند مکانوں میں بیٹھ کر دن بھر اپنا خیالیا کھانے کے سوا اور کوئی کام ہی نہیں اور گھر کے کاروبار کو ہاتھ لگانا موجب کسر شان سمجھتی ہیں اولکما ہضمہ ہمیشہ بگڑا رہتا ہے کھانے کو طبیعت نہیں چاہتی۔ برخلاف اسکے دوڑ دھوپ اور محنت و مشقت کے سبب مردوں کے جسمی جسم از زیادہ تحلیل ہوتے ہیں اسلئے اونکو زیادہ غذا کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن جو کمزور ترین مردوں کی طرح محنت و مشقت کی عادی ہیں وہ بھی زیادہ غذا کھا سکتی ہیں۔ اور طاقت و قوت میں بھی مردوں کے مساوی ہوتی ہیں تاہم اکثر جنسیت کا فرق قائم رہتا ہے۔



## چهارم عشر + +

تقاضائے نمو کے سبب بڑے آدمیوں کی نسبت چھوٹے بچے شہ چند اور دس سال کی عمر میں دو چند اور چودہ برس کی عمر میں جوانوں کے برابر غذا کھاتے ہیں۔ جب بہت خورد سالی میں بچہ اپنی طبعی خواہش کو ظاہر نہیں کر سکتا اور دھن کی عدم موجودگی سے اس کے آلات الهضم ہی نہایت کمزور اور ملائم ہوتے ہیں تو قانون قدرت کے موافق اس کے لئے ہلکی اور زود ہضم غذا کا بندوبست کرنا نہایت ضروری ہے۔ قدرتی اسباب پر غور کرنے سے خورد سال بچہ کے لئے تندرست مان کے دودھ سے بڑھ کر کوئی عمدہ غذا نہیں ہے بشرطیکہ مان دودھ کی مقدار کافی رکھتی ہو عورت اکثر امراض رحم میں مبتلا رہتی ہے اور بار بار وضع حمل کے سبب کمزور ہو جاتی ہے۔ اگر والدہ کے دودھ کی کمی سے بچہ ہو کا رہے تو والدہ کو چند روز تک یہ سفید تخم گاجر۔ بادیان۔ شبت وغیرہ مدثر شیر کھانے کو دین اور پستانوں پر برگ پیدا بخیر کی لوبہری باندھیں اور دودھ میں سفید پکا کر پلاوین۔ اگر کمزوری کی وجہ سے دودھ کم پیدا ہو تو مرکبات فولاد۔ روغن جگر باہی وغیرہ مقوی ادویہ داغذیہ کھانے کو دین۔ بچہ کو سات آٹھ مہینے تک برابر دودھ پلانا چاہئے کیونکہ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس عرصہ میں شیر مادر کے سوا کسی دوسری غذا کے دینے سے بچہ بہت جلد بیمار ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ابتدائے چند روز تک والدہ کے دودھ کے تیز اثر کے سبب سے بھی بچہ کو دست لگ جاتے ہیں مگر اس سے ہرگز خوف نہ کرنا چاہئے کیونکہ یہ ایک قدرتی مہل ہے جو بچہ کے پیٹ سے خراب اور تکلیف دہ آلائشیں باہر نکال کر پیٹ صاف کر دیتا ہے۔



ایک ہفتہ کے بچہ کو دودھ گھنٹہ کے بعد مان کا دودھ پلاوین۔ بعد ازاں دو ماہ  
 تک ڈھالی گھنٹہ کے بعد اسی طرح بتدریج میعاد بڑھاتے جائیں یہاں تک کہ چوبیس گھنٹہ  
 پہنچنے میں چار چار گھنٹہ کے بعد پلایا کریں اور پانچویں مہینے میں قدرے گھٹا  
 کا دودھ بھی چمچہ یا چینی کے ٹوٹھی دار برتن سے دینا شروع کریں بازار ہی بوتلوں سے  
 بچوں کو دودھ پلاتا مناسب نہیں ہے کیونکہ ربڑ کی نلی اکثر اچھی طرح سے صاف نہیں  
 ہو سکتی اور دودھ جو اس نلی کے ذریعہ سے بچہ کے پیٹ میں جاتا ہے بگڑ کر معدہ میں  
 خراش پیدا کرنا ہے جس سے دست لگ جاتے ہیں۔ اگر مجبوراً اسی کے ذریعہ سے  
 دودھ پلانا منظور ہو تو فراغت کے بعد فوراً بوتل اور نلی کو خوب صاف کر کے پانی  
 میں ڈال دیں اور ربڑ کی نلی کو جلد جلد بدل دیا کریں۔ اگر گاسے کے دودھ سے دست  
 آدین نو آب چونہ ملا کر دین تم رکیب آب چونہ تازہ خشک آب نارسیدہ چونہ  
 بعد ڈھالی تولہ لیکر پانی میں سرور کریں بعد ازاں دوسیر پانی میں حل کر کے علیحدہ کہیں  
 اور چوبیس گھنٹہ کے بعد با احتیاط تمام منتھار کر بوتل میں بہر کہیں اور بوقت ضرورت  
 سیر بہر دودھ میں ایک تولہ آمیز کر کے استعمال میں لاویں بعض عورتوں کی عادت  
 ہوتی ہے کہ جبوقت بچہ رونے لگتا ہے اوسیوقت اوسکو دودھ پلا دیتی ہیں تاکہ بچہ  
 چپ ہو جائے۔ اس بے ترتیبی بے اعتدالی سے بچہ ہمیشہ بدستھی میں مبتلا رہتا ہے۔  
 ہمارے مان ایک اور بھی رسم ہے جو نہایت ہی فبیح اور بری ہے اور وہ یہ ہے کہ  
 بعض عورتیں بچہ کو برابر چار پانچ سال تک دودھ پلایا کرتی ہیں جس سے عورت نہایت  
 کمزور ہو جاتی ہے اور اوسکی بنیادی صحت میں فتور آ جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ  
 جب بچہ کے دہنت نکلنے شروع ہوں اور اوسکے آلات الهضم ہی بتدریج طاقتور



ہونے جاتیں تو قاعدہ قدرت کے موافق گائے کے دودھ میں نہایت لطیف ہنی  
 ہوتی روٹی دہنی شروع کریں۔ جب بچہ ایک سال سے زائد عمر کا ہو جاوے تو  
 اراروٹ۔ ساگودانہ یا سوچی دودھ میں پکا کر دین یا آب گوشت میں قدر سے نمک ملا کر  
 دن میں ایک دفعہ دین مگر گوشت چربی سے پاک و صاف ہو۔ اندھے کی زردی  
 بھی دی جاتی ہے۔ مگر ایسی غذاؤں کے بار بار دینے سے نفخہ آتا اور اسہال ہو جاتا ہے  
 دہلی (دنان پاؤ) کے چوٹے چوٹے ٹھکڑے درگنشت تک پانی میں بہک کر کہیں  
 بعد ازاں قدر سے جوش دیکر نیچے اوتار لیں اور تازہ دودھ ڈال کر قدر سے نمک ملا دین یا  
 نباتات سے شیریں کر کے کہلا دین **ایضاً** سوچی یا اٹارو غن میں بریان کیا ہوا  
 ڈیرہ تولہ گرم دودھ یا بچہ چھانک قدر سے نباتات سے شیریں کر کے کہلا دین۔  
**ایضاً** دہلی روٹی کا گودہ کھولتے ہوئے پانی میں کچھ عرصہ تک بہک کر کہیں بعد ازاں  
 نکال کر دوسرے پانی میں جوش دیکر بخور لیں اور سرد ہونے کے بعد بقدر ضرورت دودھ  
 ملا کر اور نباتات سے شیریں کر کے کہلا دین۔ **ایضاً** میدہ گندم سو تولہ۔ آرد جو سو تولہ  
 جو کھارہ سرخ۔ پانی ڈھائی تولہ۔ شیر مادہ گاڈھائی تولہ سب کو ملا کر نرم آئچ پر پکا میں  
 اور گارہا ہو جانے پر آگ سے نیچے اوتار کر خوب ہلائیں تاکہ سرد ہو جائے پھر دوبارہ  
 جوش دیکر صاف کریں اور بچہ کے استعمال میں لائیں۔ اگر دست آتے ہوں تو جو کھارہ  
 کے عوض ڈیرہ سرخ کٹریا مٹی ملا دین۔ اسکو کچھ بخوشی پی لیتا ہے۔ حرارت غریزی پیدا  
 کرنے میں یہ غذا دودھ اور اندھے کے قائم مقام ہے۔ اور نیز یہ غذا جو بیس گندم  
 خراب نہیں ہوتی۔ ترکیب طبع اراروٹ اول پاد بہر دودھ کو خوب جوش دین پھر  
 اس میں سے قدر سے دودھ علیحدہ کر کے بقدر ۵ ماشہ اراروٹ ملا دین اور تھوڑا تھوڑا



سادہ دودھ ملائے اور ہلاتے جا دیں اور چند لمحہ ملا کر آگ سے نیچے اوتار لیں اور نبات  
 سے شیریں کر کے استعمال میں لادیں۔ اسی ترکیب کے اراروٹ پانی میں بھی پکایا جاتا  
 یہ لطیف غذا بچہ پش اور آلات البول کے امراض میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔  
 کمزور اور ناتھین کو بھی زہیں مفید ہے۔ بعض اصحاب اسپین دا چینی اور براندھی وغیرہ  
 خوشبودار اور محرک چیزیں بھی حسب ضرورت ملا لیا کرتے ہیں۔ ترکیب طبع  
 ساگو دانہ۔ ایک چٹانک ساگو دانہ کو پانی سے خوب دھو کر اور کنکر مٹی سے صاف  
 کر کے ایک سیر پانی میں جوش دیں اور برابر ہلاتے جائیں تاکہ گھاڑا ہو جائے بعد  
 ازان شکر سے شیریں کر کے آگ سے اوتار لیں اور سرد کر کے استعمال میں ساگو دانہ  
 دودھ میں ہی اسی طرح تیار کیا جاتا ہے ترکیب دیگر جس سے کمزور اور ناتھین کو  
 کمال فائدہ ہوتا ہے نسخہ آدھ پاؤ ساگو دانہ کو ڈھائی پاؤ پانی میں جوش دیں جب  
 قدرے گھاڑا ہو جاوے تو ڈھائی پاؤ گرم دودھ اور چھ اندولن کی زردی اور  
 سو اسیر آب گوشت ملا دیں۔ اگر اثر تحریک منظور ہو تو قدرے براندھی یا دین ملا کر  
 حسب ضرورت تھوڑا تھوڑا استعمال کریں۔

دوسرے سال کی عمر میں بچہ کو قدرے گلے ہوئے گوشت کے ریشے دیں اور  
 والدہ کا دودھ بتدریج کم کرتے جا دیں اور غذا دہن میں چار دفعہ دیں۔ یک سخت  
 دودھ چٹاؤنیا مناسب نہیں ہے۔ جب بچہ پوری خوراک کھانے لگ جاوے تو شیر  
 مار قطعی بند کر دیں اور حسب ترقی عمر دال چاول دلی یا کسی اور غذا کی جو دستور  
 ملک کے موافق ہو عادت ڈالیں مگر کوئی ثقیل اور سخت چیز کھانے کو مذہب میں جب  
 سات آٹھ برس کی عمر میں مدامی دانت نکل آویں تو سخت چیز دن کے



کھانے کا کچھ مضائقہ نہیں۔ جب اکیس سال کی عمر کے بعد تمام دانت  
 پورے ہو جاتے ہیں تو انسان ہر قسم کی غذا کھانے کے لائق ہو جاتا ہے۔  
 اگر کسی عورت کے بچے متواتر ضایع ہو جاتے ہوں یا والدہ مرض شک  
 یا سل۔ خنازیر۔ جنون۔ دجج مفاصل۔ نقرس۔ دل پستاد وغیرہ میں مبتلا پالی  
 جائے یا خود دودھ ہی کم پیدا ہوتا ہو یا دودھ پلانے سے مرض کی صحت میں کسی  
 قسم کا فتور عارض ہو تو مجبوراً مصنوعی شیر عورت کا استعمال کرین۔ شش  
 شوگراف ملک سوا قولہ۔ پانی آدھ پاؤ خالص شیر گاؤ ڈیرہ پاؤ۔ کلورائیڈ آف  
 بوٹاسیم ہ سرخ سب کو ملا کر قدرے گرم کر کے استعمال میں لا دیں کسی دایہ کا دودھ  
 پلانا ہی مفید ہے مگر دایہ ابام حیض میں ہو اور نہ اسہال۔ بچہ آتشک خنازیر  
 دل وغیرہ کسی ظاہری یا باطنی مرض میں مبتلا ہو۔ اور دایہ کی عمر تیس سال سے  
 زائد اور پچیس سال سے کم ہو اور اسکے کنبہ میں کسی کو مرض جنون۔ شش  
 سل وغیرہ امراض متعدیہ پائے نہ جادیں۔ اگر دایہ کا اپنا بچہ نحیف البدن۔  
 ضعیف الجثہ۔ سست و کاہل ہو تو اسکو دایہ گری کے قابل نہ سمجھیں۔  
 دایہ صفر اوی مزاج۔ توانا اور مضبوط ہونی چاہئے۔ دہلی تیلی۔ نحیف البدن  
 قابل شیر دینے کے نہیں ہوتی۔ اور پستان بھی حجم دار کثیر اللعین کہتی ہیں جنہیں  
 کم سے کم ۲ گھنٹہ کے عرصہ میں ڈیرہ دوسیر تک دودھ پالیا جاوے۔ بعض  
 دایوں کا گولون کی طرح دستور ہے کہ ملاحظہ کی امید پر دن بھر اپنے بچہ کو  
 دودھ نہیں پلائیں تاکہ پستان خوب اوہرے ہوئے اور بڑے معلوم ہوں  
 اور دودھ بھی زیادہ نکلے۔ اس قسم کی دایہ کو چند روز تک یہ ملاحظہ کر کے



دینی چاہئے۔ دایہ کے صفات میں سے یہ بھی ہے کہ اس کے پستانوں پر پیدار رنگوں کی رفتار بخوبی نمایان ہو۔ اور علتہ الشدی خوب اوہرے ہوئے حلقہ دار رنگت میں سے یا پیازی مایل ہوں اور دونوں کچے ہی ہمہ قریب العمد ہوں۔  
 (دایہ کے مفصل اوصاف کتاب معمول احمدیہ حصہ اول میں آشک کی ذیل میں بوضاحت تمام بیان کئے گئے ہیں جو صاحب شایق ہوں اور سکو مطالعہ فرماویں)

اگر اس قسم کی دایہ جو ہمہ اوصاف ہو دستیاب نہو یا نگدستی کی وجہ سے ذکر رکھنے کی استطاعت نہو تو مجبوراً اون جانوروں کا دودھ پلانا چاہئے جنکا دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر مشابہت رکھتا ہو۔ بغرض سہولت دریافت اقسام شیر یک نقشہ دیا جاتا ہے جس کے ملاحظہ سے فی صدی اجزاء شیر بخوبی معلوم ہو سکتے ہیں۔

اجزاء شیر بحباب فی صدی					اقسام جانور
جنیت	دہنیت	شکر	اقسام نمک	پانی	
۴۱۰۲	۳۱۳۲	۵۱۲۸	۰۱۵۸	۸۶۱۸۰	شیر گوسفند
۴۱۵۰	۴۱۲۰	۵۵۰۴	۵۱۶۸	۸۵۱۶۲	شیر میش
۴۱۴۸	۳۱۱۳	۴۱۷۷	۰۱۶۰	۸۷۱۰۲	شیر مادہ گاؤ
۱۱۸۲	۰۱۱۱	۶۱۰۸	۰۱۳۲	۹۱۱۶۵	شیر خرواہ
۲۱۵۰	۵۱۱۸	۶۱۵۲	۶۱۵۲	۸۵۱۸۰	شیر عورت

اگرچہ شیر خرا در شیر مادہ اسب کے اجزاء عورت کے دودھ سے بہت مشابہت رکھتے ہیں مگر کہ بہت کی وجہ سے اکثر کم پلایا جاتا ہے یا عدم دستیابی کے باعث گائے یا بکری کا



دودھ دنیا میں سب سے زیادہ بہتر ہے بشرطیکہ دونوں بچوں کی عمر قریب قریب ہو مگر ہر ہی جنسیت کی زیادتی اور شکر کی کمی سے برابر ایک عشرہ تک شیر سے زائد دودھ نہ لے کر پانی ملا کر قدرے نبات سے شیریں کر کے پلایا کریں۔ اگر نبات کے عوض شکر دودھ (ملک شوگر) ملا کر پلایا جاوے تو بہت مناسب بلکہ عمدہ ہے۔ ایک عشرہ کے بعد ہر ایک تین ماہ تک مساوی الوزن پانی ملا کر دیا کریں یعنی دودھ اور پانی ہر ایک آدھ پاؤنچ یا شکر دودھ ۴ ماشہ۔ آب چونہ ۸ ماشہ ملا کر دین۔ پھر چھ ماہ تک دودھ ۳ چھٹانک پانی ایک چھٹانک۔ نبات ۴ ماشہ۔ آب چونہ ایک تولہ ملا کر دین۔ اس کے بعد نو مہینے تک سوا پاؤ دودھ۔ آٹھ ماشہ نبات اور ۱۴ ماشہ آب چونہ آمیز کر کے دیا کریں۔ پھر خالص دودھ پلایا کریں۔ اور جب تک انت نمایان نہوں دودھ کے بغیر اور کوئی غذا نہ دیں۔ اور دانت نکلنے کے بعد چاول ساگو دانہ بکٹ وغیرہ حسب دستور پلایا دیا کریں۔ چونکہ شیر والدہ ۹۸ درجہ میں گرم ہوتا ہے اسلئے غیر جنس کے دودھ کو پتالوں سے دھتے ہی گرم یا گرم پلاوین ورنہ پلاتے وقت قدرے گرم کر لینا یا گرم پانی ملا کر مناسب ہے۔ مگر دودھ میں پانی ملا کر رکھ چھوڑنا مناسب نہیں۔ جب ایک ضعیف آدمی کے دانت گرنے شروع ہوں تو اس کے ساتھ آلات المضغ ہی ضعیف ہوتے جاتے ہیں اسلئے انکو بھی رفتہ رفتہ نرم اور ہلکی زود مضغ غذا کی ضرورت ہو کر رہتی ہے۔

### پنجم مزاج

مرد و بدن طبیعت ہمیشہ اصلاح میں لگی رہتی ہے جس سے بدن کا دھما پختہ حد اعتدال سے منحرف نہیں ہونے پاتا۔ اگر اچانک کسی قسم کے سوء مزاج کے وقوع سے صحت میں فرق آجائے تو خواہش طبیعت کے موافق کارروائی کرنی ضروری ہے۔



چنانچہ دوسری مزاج کو مرغن اور حیوانی غذا سے ہمیشہ نفرت ہوا کرتی ہے۔ اور نباتی۔ سرد۔ اور ترش اشیا کی طرف زیادہ رغبت ہوتی ہے۔ اگر تبدیل ذائقہ کی غرض سے طبیعت کے برخلاف گرم اور مقوی غذا کا استعمال کیا جاوے تو چند ہی روز میں کچھ نہ کچھ ضروریہ پا ہو جاتا ہے۔ پس دوسری مزاج آدمی کو شراب گوشت وغیرہ گرم اغذیہ وادویہ۔ کچھ پہنیز کرنا اشد ضروری ہے۔ اور دال چاول و لی طرکاری اور ترش اشیا کا استعمال قدر کھمت کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اکثر بلغمی مزاج آدمی کو ترش و سرد چیزوں سے نقصان ہوتا ہے اور گوشت انڈے وغیرہ سے فائدہ۔ اور رقت خون کے باعث بلغمی مزاج اکثر کمزور رہتا ہے اور جسم کی ذریعہ صرف چربی کی زیادتی سے ہوتی ہے جبکہ مرغن اشیا کے استعمال سے ازبس نقصان ہوتا ہے۔ صفراوی مزاج کے آدمی کو شراب اور حیوانی غذا کے زیادہ استعمال کرنے سے جلد و جگر کی بیماریاں ظہور میں آتی ہیں نباتی و ترش اشیا کا کھانا کثیر النفع ہے۔ سوداوی مزاج (عصبی مزاج) کو تیز و ترقی اشیا کے استعمال سے ازبس نقصان پہونچتا ہے جس سے اکثر عصبی اوجاع پیدا ہو جاتے ہیں کسی آدمیوں کو مہلک دودھ اور گوشت یا کسی اور خاص چیز سے طبعی نفرت ہوتی ہے جسے کہ نفرت انگیز اشیا کے چھو جانے سے دوسری چیزوں کا کھانا بھی شہوان ہو جاتا ہے۔ پس اس قسم کی چیزوں سے بہر حال پرہیز کرنی چاہئے۔

**ششم صحت و مرض**  
جب آدمی صحیح و سالم ہوتا ہے تو ہر قسم کی غذا کھا کر ہضم کر لیتا ہے۔ اور بیماری کی صورت میں جسم میں سے جس چیز کی کمی ہو جاتی ہے طبیعت کو اس کی طرف زیادہ رغبت ہوا کرتی ہے اور جس چیز کی جسم میں زیادتی ہو کر رہتی ہے اس کی مشاغل



ہم اثر خیر و دن سے بیمار کو کمال نفرت ہوتی ہے پس اس صورت میں طبیعت مرتبہ  
کی رہبری سے غذا بخور کرین مگر صادق یا کاذب اشتہا میں تمیز کرنا طبیب کی عمدہ  
لیاقت پر موقوف ہے ورنہ ظہور نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔

## ہفتم وزن حسب

مذکورۃ الصدر بیان سے معلوم ہو چکا ہے کہ ہر شخص کے لئے غذای بلحہ و نشا سبجیہ  
وغیرہ کی مقدار حسب مناسب ضرور چاہئے مگر مختلف قد و قامت کے اشخاص پر  
اجزاء کی مقدار کے نقشہ کا صادق آنا ناممکن ہے اسلئے قد و قامت اور وزن  
کے مطابق غذا کی مقدار کا نقشہ علیحدہ دیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو جاوے کہ غذا میں  
قد و قامت کو بھی دخل ہے۔

## نقشہ نمبر اول

قد و قامت			وزن کس قدر ہونا چاہئے			قد و قامت			وزن کس قدر ہونا چاہئے		
فیٹ	انچ	من	سیر	چھانک	فیٹ	انچ	من	سیر	چھانک	فیٹ	انچ
۵	۴	۱	۲۰	۴	۵	۴	۱	۳۲	۲	۵	۴
۵	۲	۱	۲۳	۴	۵	۵	۱	۳۴	۸	۵	۵
۵	۳	۱	۲۶	۸	۵	۹	۲	۱	۲	۵	۶
۵	۴	۱	۲۸	۴	۵	۱۰	۲	۴	۸	۵	۷
۵	۵	۱	۳۱	۴	۵	۱۱	۲	۵	۲	۵	۸
۵	۶	۱	۳۲	۸	۶	۱۲	۲	۹	۲	۵	۹



## نقشہ نمبر دوم

وزن جسم انسان کے موافق مقدار غذا			وزن جسم انسان کے موافق مقدار غذا		
جس قدر غذا کی ضرورت ہے		وزن انسان بجائے	جس قدر غذا کی ضرورت ہے		وزن انسان بجائے
غذائی مجموعہ یا شوجہ بحساب گریں	اخریٰ مجموعہ بجائے گریں		غذائی مجموعہ یا شوجہ بحساب گریں	اخریٰ مجموعہ بجائے گریں	
۲۵۸۴	۲۳۰۱۲	۱۲۰	۲۰۶۵	۱۵۳۱۶	۸۰
۴۶۶۵	۲۴۰۱۰	۱۲۵	۳۲۲۶	۱۶۳۲۲	۸۵
۴۹۶۶	۲۴۹۱۶	۱۳۰	۳۴۳۸	۱۷۲۲۸	۹۰
۵۱۵۴	۲۵۹۱۲	۱۳۵	۳۶۳۹	۱۸۲۱۴	۹۵
۵۳۴۸	۲۶۸۱۸	۱۴۰	۳۸۲۰	۱۹۲۲۰	۱۰۰
۵۵۳۹	۲۷۸۱۴	۱۴۵	۴۲۰۲	۲۰۱۱۶	۱۰۵
۵۷۳۰	۲۸۸۱۰	۱۵۰	۴۲۰۴	۲۱۱۲۲	۱۱۰
			۹۳۹۲	۲۲۰۱۸	۱۱۵

اوسط وزن  
پلوٹن

غرض تجربہ کے رو سے کل وزن جسم کے بیسویں حصہ کے برابر غذا کا کھانا ضروری ہے

## ہشتم عادت و قوم

بعض اشخاص کو شیریں اشیاء زیادہ پسند آتی ہیں اور بعض کو ادن سے کمال  
نفرت ہوتی ہے۔ اگر عادت کے برخلاف کسی شے کا استعمال کیا جاوے تو طبیعت  
فوراً جادہ اعتدال سے منحرف ہو جاتی ہے جیسا کہ کسی مکر وہ چیز سے جی متلاتا ہے



اور مے ہو جاتی ہے اور دست لگ جاتے ہیں کہیں غذا عین مرغوب طبع ہوتی ہے اور سال  
 بڑی خوشی سے سیر ہو کر کہا ہی لیتا ہے مگر یکایک طبیعت پر ایسا وہم غالب ہو جاتا ہے  
 کہ وہ جانتا ہے کہ کھانے کے ساتھ کوئی مکروہ چیز مکھی وغیرہ کی جنس سے خلق میں اثر  
 لگتی ہے اور فوراً ہی ہو جاتی ہے۔ ہمارے ملک کے عوام الناس جو اصل سبب کے آگاہ  
 نہیں ہیں اس حالت کو نظر لگ جاتا کہتے ہیں۔ اور خیال کرتے ہیں کہ یہ نظر  
 اکثر سفید چیزوں مثلاً دودھ دہی چاول وغیرہ پر لگتی ہے۔ ایسا سطر ایسی چیزیں کسی کے  
 سامنے نہیں کھاتے۔ ساگ۔ جوار۔ باجر اور غیرہ غذاؤں کو دیہاتی لوگ بڑی عزت  
 اور شوق سے کھاتے ہیں۔ اور اسی غذا کو شہر کے لوگ نفرت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں  
 ملتان کے باشندے کچور بکثرت کھاتے ہیں اور اکثر بجائے گوشت شکر کے ہی کا استعمال  
 کرتے ہیں مگر لاہور کے باشندے ایک چٹانک بھی مشکل بھضم کر سکتے ہیں۔ اہل ہنود  
 خصوصاً انکی مستورات گوشت سے کمال نفرت کرتی ہیں۔ اور اہل اسلام بڑی عزت  
 سے نوش کر لیتے ہیں اہل اسلام مردار جانور کے گوشت سے اور ایسے ذبیحہ سے سخت  
 نفرت کرتے ہیں جس پر تکبیر کہی گئی ہو مگر چوہرے چار بیار اور مردار کا گوشت بڑی خوشی  
 سے چٹ کر جاتے ہیں۔ غرض رغبت اور نفرت دو متضاد صفات ہیں جو مختلف  
 طبائع پر مختلف اثر کرتے ہیں۔

ہمارے ہمیشہ ویسی اطباء جو غذا انجو کر کے میں مقتضایہ طبیعت کا مطلق خیال  
 نہیں رکھتے اور انکا دستور ہے کہ بلغمی امراض میں اہل ہنود خصوصاً مستورات  
 اہل ہنود کو بھی گوشت کھانے کی ہدایت کرتے ہیں اور اکثر گوشت خوار مریضوں کو  
 مال ہونگ وغیرہ کھلاتے ہیں۔ حالانکہ حالت صحت و تندرستی میں دونوں کے درمیان



گو اس قسم کی غذا سے سخت نفرت ہوتی ہے۔ آخر اس بقیا عد کی سے نتیجہ برعکس  
ظہور میں آتا ہے اور بچے پر ورش طبیعت کے بیمار روز بروز مضہل ہوتا جاتا ہے  
مگر بہر ہی عقل کے اند ہے جاہل طبیب اپنی نادانی اور بیوقوفی سے باز نہیں آتے۔

### نہم حیثیت

دنیا میں عموماً تین طرح کے آدمی پائے جاتے ہیں اول محتاج جنگو نان شبینہ ہی  
بصد شکل میسر آتا ہے دوم متوسط جو اپنی قوت بازو سے خورد و نوش وغیرہ ضروری  
سامان ہم پہنچا سکتے ہیں مگر نہ فراخی کے ساتھ اور نہ تنگی سے موسم امر اور سہا  
جنگو من کل الوجوہ قانع البالی کے سامان میسر ہیں اور دنیا کی نعمتوں سے خاطر خواہ  
فائدہ ادا نہ کرتے ہیں۔ پس ہر ایک درجہ کے آدمی پر لازم ہے کہ حتی المقدور اپنی  
حیثیت کے موافق قواعد غذا ملحوظ رکھے اور ملک۔ موسم۔ مزاج وغیرہ امور کی باہد  
ضروری سمجھے۔ درجہ متوسط کے لئے بہتر ہے کہ علی الصباح کثیر الغذاء سریع المضغ موافق  
مزاج کسی قدر ناشتہ کر لیا کریں۔ چائے یا کافی کا ایک پیالہ پینا اور ایک دو شیرین  
بسکٹ کھا لینا از بس مفید ہے۔ صرف روغنی روٹی (برائٹھا) مکھن۔ یا روٹی  
لسی کا کھانا بھی کفایت کرتا ہے۔ غرض کسی قدر نقل کئے بغیر خصوصاً ایام و بامیں  
گھر سے باہر قدم نہ رکھنا چاہئے ورنہ اخراجات کے انجذاب سے طبیعت مرض کی طرف  
ایل ہو جاتی ہے اور پہچاشت کے وقت یعنی دس گیارہ بجے کے قریب خشک ہوا  
فورم۔ یا وال روٹی یا سبز ترکاری کے ساتھ روٹی کھائیں۔ پھر تین بجے کے قریب  
قد بے مٹھائی یا خشک و تر میو جات خواہ چائے کا ایک پیالہ وغیرہ سریع المضغ  
غذا حبث عادت کھائیں۔ پھر بوقت شام بلاؤ۔ فرنی وغیرہ عمدہ مقوی غذا کھائیں



بروقت کی غذا امین خوراک کا اندازہ نگاہ رکھیں اور اندازہ سے ایک لقمہ ہی زیادہ نہ کھائیں۔ اور جب تک پہلی غذا ہضم نہ ہو جائے دوسری غذا کا نام نہ لیں ورنہ بخمہ اور بزمی میں مبتلا ہونا پڑے گا۔ ہم پر کہتے ہیں کہ اوقات غذا امین عادت۔ ملک اور موسم کا لحاظ ضرور رکھیں۔ ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہوگا۔

کھانا کھانے کے بعد کھلے میدان کی ہوا میں ٹٹلنا یا کسی درخت تل میں دل بہلانا بہتر ہے۔ اگر تناؤ و طعام کے بعد فوراً سو جائیں تو بد ہضمی ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر گارڈنر صاحب فرماتے ہیں کہ یورپین لوگوں کے واسطے غذا کی ترتیب اس طرح پر ہے کہ آٹھ نو بجے کی خاضری (بریک فاسٹ) میں نان پاؤ کے بریان توں یا مکھن ایک دو بیضہ نیم برشت اور گوشت پرند کھائیں اور اسکے اوپر ایک پیالہ چائے شیر آمیز یا کافی یا کوکو بنا کر پیوں۔ بعد ازاں ٹفن (لچن) قریب دو بجے کے کھائیں۔ اس میں ایک پیالہ مٹی میں توں بگڑ کر کھانا چاہئے۔ بسکٹ۔ پیٹری (بطور حریرہ) کافی ہی کھانی جاتی ہے۔ اگر عادت کے بموجب قدرے شراب پی لی جائے تو چند ان مضائقہ نہیں ہے۔ اس سے لکان اور کالی دور ہو جاتی

ہے۔ شام کی غذا (ڈنر) قریب ایک بجے کے چاہئے۔ اس وقت خوش ذائقہ مرغوب الطبع شوربا پینا از میں مفید ہے۔ ترکاری گوشت وغیرہ گرم غذا کھانی بہتر ہے۔

بعد ازاں پیٹری کا استعمال کریں۔ اگر پیٹری کے ہمراہ کسی قدر میٹھی شراب پی جائے تو کبہ مضائقہ نہیں۔ تازہ میو جات کھانے ہی مفید ہیں۔ مگر انجیر بادام۔ اخروٹ وغیرہ خشک اور شیرین پہلوں کے کھانے سے احتمال بد ہضمی کا ہے۔ اگر کسی قسم کی مشائی کھانے کو جی چاہے تو بہت ہٹوڑی کھانی چاہئے۔ غذائے عشا دیونند



سیل آگیا وقت شام سے تین چار گھنٹہ بعد ہوتا ہے۔ اس میں ایک پیالہ چلے اور قدر کے لہسن اور ایک ٹوس کھانا کفایت کرتا ہے۔

**مولف**۔ غذا کا بہت دفعہ کھانا مضر صحت ہے خصوصاً معدہ کی کمزوری کی حالت میں۔ کیونکہ اس سے معدہ کو ہر وقت کام کرنا پڑتا ہے جس سے اکثر بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایک غذا کے وقت سے دوسری غذا کے وقت تک کم سے کم چھ گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ بعض اوقات عادت کے مقابلہ میں ہمارے مجوزہ قواعد بے سود اور لغو ثابت ہوتے ہیں جیسا کہ ہندوستان میں یورپیہ لوگ اور کئی اور قومیں شب و दिन صرف ایک ہی دفعہ کھاتی ہیں اور اچھی خاصی تندرست رہتی ہیں۔ تاہم ان شاذ و نادر امور کے اعتبار پر قواعد کلیہ کا پابند نہ رہنا موجب نقصان و بے طور امراض متنوعہ ہے۔

### فصل دوم۔ تناول طعام کے وقت طبیعت کا خوش رکھنا

غم و فکر اور رنج کی حالت میں غذا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی۔ بعض امور کا قاعدہ ہے کہ کھانا کھانے کی حالت میں بد ذائقہ طعام یا نوکر کی بد سلیقگی و بے تمیزی پر درہم برہم ہو جاتے ہیں اور غیظ و غضب کی حالت میں غذا کھانے جلتے ہیں جس سے غذا کا ہضم نہ ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ خوش خلقی اور خوش دلی کی عادت ہر حالت میں بہتر ہے مگر تناول طعام کے وقت نہایت ہی ضروری ہے۔ یورپین لوگ اس مسئلہ کے فوائد سے بہت اچھی طرح آگاہ ہیں۔ تجربہ کار باورچی اور سلیقہ شعار خاناں ملازم کہتے ہیں جو طبیعت کے موافق کھانا طیار کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ کھانے کے واسطے ایک کمرہ مخصوص کہتے ہیں جو سونے کے کمرے کے بعد سب سے زیادہ ساکن



نشاط و ہنسا ط سے آراستہ و پیراستہ ہوتا ہے۔ غیر شخص کو جو طبیعت آشنا اور  
 مزاجدان نہ ہو کھانے کے وقت کمرے میں گھسنے نہیں دیتے۔ ہندوستانی رئیس کھانا  
 پکانے کے واسطے اکثر عورتیں ملازم رکھتے ہیں۔ یہ لحاظ نہیں ہوتا کہ ماما کو کھانا پکانے  
 لگانے اور دسترخوان پر چنے کا سلیقہ ہے یا نہیں بلکہ سب کے مقدم لحاظ یہ ہوتا ہے  
 کہ کیسی ہی بد سلیقہ اور میلی کھچلی عورت ہو۔ مگر سستی مل جائے۔ متوسط درجہ کے  
 لوگوں کے واسطے اس سے بہتر یہی ہے کہ گھر کی عورتیں خود ہی کھانا پکا لیا کریں۔  
 اگر کسی قدر ریاضت بھی ہو جائے کرے جو پردہ نشینی کا ایک بہترین معاوضہ ہے  
 ہندوستانی کھانا کھانے کا کوئی خاص کمرہ نہیں رکھتے۔ اگر کبھی تنہائی میں کھانا  
 کھائیں گے تو صرف اس خوف سے کہ کہیں کسی غیر آدمی کی نظر نہ لگ جائے۔ یہ ہم  
 ہی باضمہ پر بہت برا اثر ڈالتا ہے۔ امرائے ایران و کابل و کشمیر کا دستور کھانا  
 کھانے میں انگریزوں کے بعد کسی قدر پسندیدہ معلوم ہوتا ہے۔ ہیلوگ ایک ہی  
 دسترخوان پر تمام کنبہ کے آدمی اور مہمان ملکر کھانا کھاتے ہیں۔ اس سے باہمی  
 محبت کے علاوہ کمال نفع طبع حاصل ہوتی ہے جو باضمہ کو نہایت تقویت  
 دیتی ہے۔

بہت زیادہ گرم اور بہت زیادہ سرد طعام سے بھی پرہیز ضروری ہے۔ تناول طعام  
 بے جا رکھنے کے بعد غسل کرنا چاہئے اس سے بیشتر محفوظ ہے۔ کھانا کھانا  
 فصل یازدہم صاف ستھری جگہ اور پاکیزہ برتن میں کھانا کھانا  
 غذا کھانے کی جگہ صاف ستھری اور خوشنما ہونی ضروری ہے۔ نیلے مکان  
 اور مردہ برتن میں کھانا کھانا موجب بد مضمی کل ہے خواہ کیسی ہی مفید لذیذ



خوش ذائقہ اور لطفی غذا ہو۔ بعض اقوام میں یہ عہدہ دستور ہے کہ باورچی خانہ اور برتنوں کو ہر روز صاف کر لیا کرتے ہیں۔ اہل ہندو میں تو مذہبی رسم ہے کہ رسولی خانہ میں جو کا ڈالنے اور لینے پونے اور برتن یا سنبھنے کے سوا کھانا جائز ہی نہیں ہے۔ اہل ہندو کا ہر ایک پے رو اپنی ذات کے لئے کھانے پینے کے برتن علیحدہ رکھتا ہے اگر اچھا نا کسی غیر کے برتن میں کھانا پڑے تو بغیر سنبھنے کے نہیں کھا سکا اور اپنے ذاتی برتن ہی کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ضرور سنبھنے لے گا۔ غرض ہندوؤں کے کپڑے گو میلے کچیلے ہوں مگر اونچے برتن اور کھانے اور پکھانے کی جگہ کبھی میلے نہ پاؤ گے۔ جگہ کی صفائی کے علاوہ ظروف طعام کا صاف رکھنا ہی نہایت ضروری ہے۔ اگر برتن پیتل کے ہوں تو کھانا پکھانے اور کھانے کے بعد اونکو اندر یا باہر سے خوب صاف کر لینا چاہئے۔ اور تانبے کے برتنوں کو گرم سے گرم دھو کر دوبارہ قلعہ کر دینا چاہئے ورنہ اس قسم کے برتنوں میں زیادہ دیر تک کھانا کھانے سے پیتل اور تانبے کی کس آجاتی ہے جس کے باعث کھانا تانبہ اور کسلا ہو جاتا ہے اور ایسا کھانا کھانے سے فتنہ ہو جاتی ہے۔ اگر چند روز تک متواتر تانبے پیتل کے صاف برتنوں میں کھانا کھایا جاوے تو پیٹ میں درد قبض یا دستوں کی شکایت رہتی ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ تانبے کے زہر کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ ڈیلے ہوئے برتنوں کے کناروں پر مٹی یا کوئی اور سیلی خیر کی نہ لگنے دین اور درمیان کی چکنائی کو خوب صاف کر لیا کریں۔ اگر مٹی کے برتن استعمال کئے جائیں تو اونکو بہت جلد جلد بدل دینا لازم ہے کیونکہ مٹی کے پرانے برتنوں کا میل ابھی طرح جھوٹ نہیں سکتا۔ اگر چینی اور شیشہ کے برتن ہوں تو



کیا کہتا ہے۔ سبحان اللہ۔ مگر انکو بھی صاف ستھرا کہنے کی ضرورت ہے بلکہ تانے  
پیتل کے برتنوں کی نسبت انکی صفائی زیادہ تر ضروری ہے کیونکہ انکی خفیف سی کثافت  
بعض اوقات چھپ سکتی ہے مگر یہ جھٹ چنگلی کھانے لگتے ہیں۔  
اگر ممکن ہو تو کھانا کھلانے والا آدمی ہی پاک ستھرا سنجیدہ خوب صورت اور خوش  
خلق ہو۔ میلے پچیلے کر یہ لمنظر قبیح شکل آدمی کے ہاتھ سے کھانا کھانا باعث فستو  
ہضمہ ہے۔

اگر خنظل خوری از دست خوشنوا | بہ از شیرینی از دست ترشرد  
یورپین لوگ اپنے خانہ سامان کو جو اونہیں کھلایا کرتا ہے ہرگز میلے لباس میں  
نہیں دیکھ سکتے۔ غرض صاف برتنوں میں پاک جگہ پر بیٹھ کر کھانا کھانا اور پانی  
پینا موجب صحت ہے۔ مگر ہمارے ہاں اکثر گھروں میں ایسی قباحتیں اور خرابیاں  
پائی جاتی ہیں کہ کوئی اجنبی نفیس طبع اونکے ہاں کھانا کھانا اور پانی پینا گوارا نہیں  
کر سکتا۔ میں اپنے تجربہ سے کہتا ہوں اور طبیعوں کو بار بار ایسے سنجار کا اتفاق  
پڑتا ہے کہ تنگی مکان کی وجہ سے خاص باورچی خانہ میں کوڑا جمع کیا جاتا ہے جسکو  
علا بخوری کہی کہی دوسرے ن اوٹھاتی ہے۔ گھر کی صفائی ہی خاطر خواہ نہیں  
ہوتی۔ برتن میلے اور غلیظ پڑے رہتے ہیں۔ مٹی کے برتنوں پر دودھ انکل کالی  
جی ہوتی ہے۔ سالن انکلانے کے برتن ایک دوسری ہوتے ہیں جنہیں نوبت بنوبت  
بدون دھونے کے تمام کنبے کے آدمی کھا یا کرتے ہیں۔ مردوں کے کھانے کے  
برتنوں میں اگر کچھ صفائی کا لحاظ کیا جاتا ہے تو عورتوں کے لئے بالکل ہی غیر  
ضروری سمجھا جاتا ہے۔ گویا کہ عورتیں اس واسطے پیدا ہوئی ہیں کہ ہونے برتنوں



میں کھایا کریں اور مردوں کی نسبت اونکو کثیف غذا دی جائی کرے۔ ایسے گزشتہ  
 بیماریوں کے مخزن بنے رہتے ہیں شاید کوئی دن خالی جاتا ہوگا جبکہ انہیں طبیب  
 کی ضرورت نہ پڑتی ہو مگر پھر ہی ان خرابیوں کی طرف مطلقاً خیال نہیں۔ مسافر خانوں اور  
 بازار کے طعام فروشوں کا حال اس سے ہی بدتر ہے۔ بازار میں بنا میوں کے باورچی خانے  
 ڈبل روٹی (نان باؤ) والوں کے کا رخانے (شادونا درہی کہیں صفائی کا خیال ہوتا ہوگا دیر  
 اکثر دکانیں ایسی ناپاک ہوتی ہیں کہ اگر صاحبان یورپین منگی خوراک ڈبل روٹی سے ایک دفعہ اونکو  
 دیکھ پاویں تو عمر بھر ایسی دلیح کا نام نہ لیں ہو کوں مرنا گوارا کریں) حلو میوں اور فالوڈ والوں  
 دکانیں۔ باسکی اور گلی سڑی ترکاریاں سچے والے یہ سب بیماریوں کے میگزین و مخزن ہیں  
 بہت کم لوگ ایسے ہونگے جنکو ایسی دکانوں سے سابقہ نہ پڑتا ہو خصوصاً مسافر  
 کو تو ناہیائیاں بازار کے سوا چارہ ہی نہیں اور انکی دوکانوں کی یہ کیفیت ہے کہ  
 سب برتن مٹی کے ہوتے ہیں۔ پانی کے برتنوں پر اسقدر کائی جمی رہتی ہے کہ اصل  
 برتن کے حجم سے اوسکا حجم دو چند بڑھ جاتا ہے اگر اصل برتن لوٹ ہی جائے تو یقیناً  
 اس کائی کے خول کو کچھ ہی صدمہ نہ پہونچے یہ تو بیرونی خول کا حال ہے ایسا ہی خول  
 شکے کے اندر بھی ہوتا ہے۔ بلا سے یہ کسبخت دوسرے تیسرے مہینے شکے نہ بد لیں بغیر  
 عشرہ میں ایک دفعہ دھو ہی ڈالا کریں۔ آما گوند ہنے کے برتن ہی ایسے ہی غلیظ ہوتے  
 ہیں۔ رفیدہ نہایت ہی ناپاک ہوتا ہے۔ تحنہ جسپر خشک رکھتے ہیں اوسکی کہرین دال یا  
 سالن میں ڈال دیتے ہیں۔ اگرچہ صبح کو وہ دکان میں جھاڑو دیتے ہیں مگر کثافت  
 درد یوار میں ایسی سرایت کر چکی ہوتی ہے کہ مکھیاں کسبوقت بچھا نہیں چھوڑتیں خصوصاً  
 گرمی اور برسات میں تو مکھیوں کے انبار در انبار لگے رہتے ہیں ایسی دکانوں میں



بیشک ایسے ناپاک برتنوں میں کہانا کہانا ایک شریف - نازک مزاج - نفیس طبع آدمی کے لئے موت سے کسی طرح کم نہیں - جن برتنوں میں کہانا نکالتے ہیں وہ عموماً سٹی کے ہوتے ہیں ایک شخص کے جوئے برتن میں بغیر دھونے کے دوسرے کو کہانا نکال دیتے ہیں - اس عمل سے یہ سخت نقصان ہے کہ برتنوں کی آلائش کے ذریعہ سے ایک شخص کی سعدی بیماری دوسرے تندرست آدمی میں باسانی تمام سہرت کر سکتی ہے۔

یہ جو مختصر کیفیت نانباہیوں کی دکانوں کی سمجھنے لگی ہے کسی ایک شہر سے مخصوص نہیں بلکہ سب جگہ ہی کیفیت ہے - دہلی جو کسی زمانہ میں تمام ہندوستان کا دارالسلطنت تھا اور جہاں اطراف عالم واکناف گیتی کے لوگوں کی آمد و رفت تھی اور جہاں کے لوگ اب بھی نفاست میں مشہور ہیں وہاں ہی نانباہیوں کی یہی کیفیت ہے کہتے ہیں بادشاہ ابو ظفر بہادر شاہ کے زمانہ میں جامع مسجد کے نیچے ایک باورچی کی دکان تھی جہاں سے میرزا محمد امیر صاحب ہر روز نہار شکنی کے واسطے کھ پائے کا سالن منگوا کر لاتے تھے - یہ میر صاحب اپنے زمانہ میں تمام ہندوستان میں خوشنویسی میں یگانہ اور مشہور تھے اور نہیں بڑا وصف یہ تھا کہ مینا کاری یا نقاشی نہیں کیا کرتے تھے بلکہ قلم برداشتہ لکھا کرتے تھے - جو سایل آپ کے دروازہ پر آتا تھا اسکو اسجد کا ایک حرف لکھ کر دیدیا کرتے تھے اور وہ جامع مسجد کی میٹھیوں پر جا کھڑا ہوتا تھا - شائقین ایک روپیہ دیکر ہاتھوں ہاتھ خرید لیا کرتے تھے - خدا کی قدرت گردش زمانہ سے غدر شہرہ کے بعد یہی قطعے پنجاب میں آنے دو دو آنے پر فروخت ہوئے میر صاحب قوی سیکل جوان تھے اور ورزش اور پنجہ کشی میں مشہور تھے پتھر اور



لوہے کی جالیوں سے پنچہ کیا کرتے تھے اسبواسطے اولکھانام میر پنچہ کش مشہور تھا  
میر صاحب اس دکان سے اسلئے کھانا منگوا یا کرتے تھے کہ کھانا لذیذ ہوا کرتا تھا ورنہ نفا  
او صفائی و نان ہی غیر صلا ہی تھی۔ البتہ لکھنؤ میں شاہی زمانہ میں ایک دکان بجاظ  
لدت و نقاست مشہور تھی کئی امرائے درباری وہیں کھانا تناول کر کے دربار میں چلے جایا  
کرتے تھے۔ اس دکان کا یہ طریقہ تھا کہ بادچ خانہ الگ ہوا اور کھانے کا کمرہ الگ۔ مکان  
صاف پردے ہوئے برتن مصفا آبدار خانہ نہایت پاکیزہ خدمتگار سلیفہ شعار۔  
غرض درو دیوار سے نقاست ٹپک رہی تھی۔ عام نانبا بیوں کی دکانوں اور انہیں جا کر  
کھانے والوں پر یہ مثل صادق آتی ہے کہ ”ہر گندہ خورے را گندہ پزے۔ جیسی روح  
و بے فرشتے“ عام لوگ جو فواہد حفظان صحت سے واقف نہیں ایسا ہی کھانا کھا لیتے  
ہیں۔ میونسپل کمیٹی ان گھروں کے اندر کی صفائی کی تو کسی طرح ذمہ دار نہیں مگر کیا بازاری  
دکانوں کا انتظام ہی انکے اختیار میں نہیں۔ نانبا بیوں کو فقط یہ ہدایت کر دینی  
کافی ہے کہ دروازوں پر حقین ڈالیں برتن صاف رکھیں آٹا گوند ہنے کے وقت کمینوں  
مک ماتہ دھولیا کرین آٹے ہن آب مینی ہاتھوں کو نہ لگنے دیں تاکہ اور کا اثر آٹے  
میں نہ آجائے تیسرے چوتھے حد آٹھویں روزہ مکان کو لپ پوت دیا کرین۔ یہ مختصر  
ہدایتیں ایسی ہیں کہ نانبا بیوں پر بھی گراں نہیں اور میونسپل کمیٹیوں کو بھی انکی نگرانی  
میں چند ان تکلیف نہیں۔ مگر افسوس ہے میونسپل کمیٹیوں کا جوش گرمی کا سا اول  
ہوتا ہے ایک دن تو حکم دیدیتی ہیں کہ تمام جہان کا انتظام ابھی ابھی ہو جائے دوسرے  
روز خبر ہی نہیں ہوشین کہ سمنے کیا حکم دیا تھا اور اسکی تعمیل ہوئی یا نہیں۔  
نانبا بیوں کے علاوہ ایک فرقہ کباب فروشوں کا ہے۔ یہ بھی غضب کرتا ہے



کبھی کے پہنے ہوئے کباب یا سیخ کے کبابوں کا قیمہ جو شام کو بیچ رہتا ہے دوسرے روز اسی کو تازہ کر کے فروخت کرتے ہیں مچھلی کے کبابوں کا بیسن اوتا کر ہر تیل میں تازہ کر لیتے ہیں سردی میں تو دوسرے روز کا کھانا چند ان مضر صحت نہیں مگر گرمیوں میں تو زہر قاتل ہے۔ کباب فروشی کی دکان ہندو بھی کرتے ہیں اور مسلمان بھی۔ مسلمان مسلمان کی دکان کا سودا ماتہ لگا کر دیکھ سکتا ہے اور ہندو ہندو کا مگر مسلمان چھوت کے سبب ہندو کا سودا دیکھ نہیں سکتا کہ باسی ہے یا تازہ۔ اسوجہ سے مسلمانوں کو اکثر نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ایک دفعہ ہم نے ایک ہندو کے ہاں سے مچھلی کے کباب سگوائے بظاہر تو تازہ تھے مگر اندر سے گھلے پڑے ہوئے اور نہایت بدبودار۔ ہم نے واپس کر دیے مگر ایک ہندو بچہ کہ جس نے سنا تھا اس نے ایسے ہی پھیر کر نہ دئے ناچار ہمارا آدمی کباب اوسکی دکان کے دروازہ پر پھینک کر چلا آیا۔

بعض لوگوں کو خمیری ولی بہت بہاتی ہے مگر وہ سچا ہے اس کے کتازہ خمیر یاہ لاکر خمیر بنائیں یا گوند لکھ دو تین روز اس سے بند رکھتے ہیں اس طرح وہ سڑک پہول جاتے ہیں پھر اسکی ولی پکھلتے ہیں۔ ایسی ولی سراسر مضر صحت ہے غیر ضرر کہ کھانے میں صفائی اور پاکیزگی کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

### فصل دروازہ ہم معمولی وقت پر کھانا کھانا

وقت معین پر غذا کا کھانا قیام صحت کے لئے از بس ضروری ہے ورنہ بہوک کے زائل ہونے سے ہاضمہ کا سلسلہ بگڑ جاتا ہے۔ ایک دفعہ غذا کھانے کے بعد دوسری دفعہ کھانے میں تو دونوں میں کم سے کم چھ گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے کیونکہ اکثر خوردنی اشیاء



پانچ گھنٹہ میں ہضم ہوتی ہیں اور ایک گھنٹہ بعد کو آرام دینا ضروری ہے۔ بے وقت کھانے سے اکثر ہضم کی شکایت ہو جاتی ہے نفخ شکم رہتا ہے حرارت جسمانی ہوتی جاتی ہے۔ شہر کے لوگوں میں یہ رسم نہایت قبیح ہے کہ پوری پوری چنے سنگھار گھنگنیاں وغیرہ میو جات تر و خشک کھیر لکڑی ہندوانہ دن میں کسی کسی دفعہ کھا لیتے ہیں جس سے ہمیشہ کسی نہ کسی بیمار بن جاتا ہے یہی اور آئے دن حکیموں کے روزگار عطاروں کے بازار اور گورکھنوں کے کاروبار کو رونق دیا کرتے ہیں۔ برہمن خوشی سے ملاؤں۔ برہمنوں اور اچار جوں کی امید میں برہمن میں۔ پوری لوگوں کا ۲۴ گھنٹہ میں صرف ایک دفعہ خوب پیٹ بھر کر کھانا۔ یورپین لوگوں کا ملک ہندوستان میں بھر کئی دفعہ تناول طعام کرنا۔ اور ہندوستان کے نوجوانوں کا انگریزوں کی تقلید کر کے کسی دفعہ کھانے کا عادی ہونا یہ سب جمالت کے خیالات ہیں جن کا نتیجہ کبھی خراب ہو ا کرتا ہے۔ وقت معینہ کو بہر حال ملحوظ خاطر رکھنا نہایت ضروری ہے کیونکہ وقت مقررہ پر اشتہا سے صادق پیدا ہوتی ہے اور بعد منتظر غذا کا ہوتا ہے اور وقت باضمہ ہضم کرنے کے لئے مستعد رہتی ہے۔ جب بھوک کا وقت ٹل جاتا ہے تو بھوک بالکل رکتی ہے۔ علیٰ ہذا القیاس وقت سے پہلے ہی جبکہ اشتہا نہ ہو غذا کا کھانا مضر صحت ہے ان دونوں صورتوں میں غذا خواہ کیسی ہی عمدہ لطیف و سریع الامضم ہو ہضم نہیں ہوتی اور باضمہ میں تو واقع ہو جاتا ہے۔

### فصل سیم کسی چیز میں ملا کر کھانا مضر صحت ہے

عام قاعدہ کے موافق سادہ غذا کے استعمال سے کوئی شخص بیمار نہیں ہوتا بلکہ تندرست کا قیام صرف قدرتی بنی ہوئی غذا پر موقوف ہے۔ جب قدر زیادہ لطیف لذیذ اور



ملا کر غذا مرکب کی جاتی ہے اور یہ قدر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اس واسطے غریبا لوگ  
اہل ہنول کی نسبت زیادہ تندرست و متوازن اور طاقتور معلوم ہوتے ہیں۔ بعض خوشخوا  
لذت پسند آدمیوں کا قول ہے کہ دنیا میں سب چیزیں قیام زندگی کے لئے بنی ہیں  
جس شخص کو دسترخوان کا مزہ حاصل نہیں ہے اس کے برابر دنیا میں کوئی بد قسمت ہی  
نہیں اسی خیال کے مطابق امیر اور نئے فیشن کے جنٹلمین ان کی قدرت کے برخلاف  
اپنی بنی ہوئی زیادہ مرغی اور قیمتی غذا کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان کے نزدیک ہر روز  
نئی ترکیب بنائی ہوئی غذا کا استعمال کرنا عین تہذیب ہے اور بہت سے مختلف کھانے  
ایک وقت میں دسترخوان پر چنے ہوئے موجب فخر ہیں اور اس ضرر رسان عادت کے مرکب  
غریبا لوگ ہی تیسرے چوتھے روز یا گاہے گاہے ہو جاتا کرتے ہیں جس سے زبان کا مزہ بخوبی  
حاصل ہوتا ہے اور غذا خواہش طبعی سے زیادہ کھائی جاتی ہے۔ جب کوئی مہمان آ جاتا  
ہے تو اس کے واسطے با مخصوص حد سے زیادہ تکلف کرنا پڑتا ہے اور ایک سے ایک  
بزرگ نفس و لذت کھانا طیار کیا جاتا ہے تاکہ وہ خوش ہو کر کھائے اور میزبان کی اعلیٰ درجہ  
کی مہمان نوازی کا نقش اس کے دل پر بیٹھ جائے۔ ایسے موقع پر مہمان کو بھی ثقیل یا لطیف  
غذا کا کچھ خیال نہیں ہوتا ڈکار پر ڈکار آتی ہے مگر کھانے سے دست کش نہیں ہوتا ایک  
دفعہ تو خوب دل کھول کر بیٹھ بہر لیتا ہے سچے سے خواہ بد مضمی یا ہنسی ہی میں مبتلا ہوتا  
ہے۔ کوئی جلسہ ہمارے دیکھنے میں آیا نہیں آتا جس میں تہذیب و اخلاق کی گفتگو  
یا علمی مضامین کی جستجو ہوئی ہو بلکہ جلسہ کی تمام وقت سجاوٹ اور عمدگی نو ایجاد اور  
لذت غذاؤں پر موقوف ہے جب تک متعدد و لذت غذا میں دسترخوان پر جمع ہونے میں زبان  
کی ہر شے در مہمان نوازی کا کوئی نام نہیں لیتا۔ اس پر طرہ یہ کہ مہمان کو مجبور کیا جاتا



ہے کہ صاحب یہ کہنا ملا خطہ فرمائیے اسکا مزہ دیکھیے۔ اگر مہمان کو اداسکی اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو شاید وہ اپنے اندازہ سے تجاوز نہ کرے۔ اگر اس قسم کی رسوم عوام الناس اور جہلا کے جلسوں میں بائی جائیں تو چند ان محل تعجب نہیں کیونکہ وہ انکی قباحتوں سے ناواقف ہیں مگر علما اور خاندانی شرفا کا قانون قدرت کے برخلاف چلنا سہرا نثر والی اور اپنی جان عزیز کے ساتھ دشمنی ہے۔ بعض اوقات یورپین لوگ بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر چہ مختلف قسم کی غذائیں بطور نعمت غیر مترقبہ معلوم ہوتی ہیں مگر معدہ کے واسطے زہر قاتل کا حکم رکھتی ہیں کیونکہ عمدہ اور لذیذ ہونے کے باعث خواہش سے زیادہ کھائی جاتی ہیں اور معدہ اونکی برداشت نہیں کر سکتا۔ کل جسم کی صحت کا مدار صرف معدہ کی صحت پر ہے کیونکہ اسی سے خون کی پیدائش شروع ہوتی ہے اسکی خرابی سے تمام جسم کمزور ہو جاتا ہے سیکڑوں امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور رب عیش منتقص ہو جاتے ہیں تمام خوشیاں غم و غصہ سے تبدیل ہو جاتی ہیں۔ سوکے معدہ کے تمام جسم میں کوئی ایسا عضو نہیں ہے جسکی خرابی دوسرے اعضا میں فوراً سرایت کر جاے اسکی اصلاح سے کسی بیمار یاں فوراً رفع ہو جاتی ہیں اگر اسکی صحت کی حفاظت کامل طور پر کی جائے اور زبان کا جند لمحہ کا مزہ ترک کیا جائے تو تمام جسم کی طاقت قائم و بحال رہتی ہے کہی طبیب یا ڈاکٹر کی احتیاج نہیں پڑتی اور انسان عمر طبعی کو پہنچ جاتا ہے۔ پس ہر ایک شخص پر واجب ہے کہ ہمیشہ خوراک نفیس سادہ قابل الهضم بمقدار مناسب اس قسم کی کھائے کہ دانتوں کے نیچے جاتے ہی ریزہ ریزہ ہو جائے۔ نفیس سادہ غذا کو مرکب کی حیثیت میں تبدیل کرنا اوسکو حکمی مٹی کی حیثیت میں لانا ہے جسکو کوئی عرق اثر نہیں کر سکتا۔ عرصہ دراز تک ایسی غذا معدہ میں چران کی تو ن قائم رہتی ہے اسکی مقابلہ میں



سادہ سٹی اور بالو پانی میں نے الفور حل ہو جاتے ہیں۔ یہی حال معدہ میں مرکب اور سادہ  
 غذا کا ہے۔ سادہ غذا کے استعمال سے کبھی کوئی شخص بیمار نہیں ہوتا۔ اگر سادہ غذا ہی  
 اس خیال سے ضرورت سے زیادہ کھائی جائے کہ جسم میں زیادہ طاقت آئیگی تو یہ بفایدہ  
 ہے کیونکہ غذا کا جس حسب ضرورت آلات انضمام جذب کر کے باقی کو بطور فضلہ جسم سے خارج  
 کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات مہضم نہونے کے سبب غذا کھم بوسیدہ ہو جاتی ہے جس سے  
 رطوبت ہاضمہ مقہور ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب طبیعت اور اس پیاس کی شدت اور  
 ریاچ کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ ترش دکارین آتی ہیں معدہ میں گر کر ہٹ سر میں درد  
 بوسیر کی شکایت ہو کر بند اور جوش طبیعت کم ہو جاتا ہے اور معدہ کے زیادہ کام  
 میں مصروف رہنے سے جسم میں حرارت معلوم ہوتی ہے۔ اگر جمالت کی وجہ سے ہر  
 ہی اس قسم کی غذا سے پرہیز نہ کیا جاوے تو بد ہضمی سخت ہو جاتی ہے اور قبض کی  
 شکایت بڑھ جاتی ہے کبھی کمزوری کی حالت میں دست بھی لگ جاتے ہیں اور سخت  
 دہن کے خراب ہو جانے سے دانت نکل جاتے ہیں خوراک بڑی مشکل سے کھائی جاتی  
 ہے۔ صبح کے وقت خواب سے اوٹھنے کے بعد منہ کا ذائقہ معلوم ہوتا ہے۔ اس وجہ سے  
 اطباء کا دستور ہے کہ حالات معدہ کے دریافت کرنے کے واسطے زبان اور منہ کا مزہ  
 مریض سے معلوم کرتے ہیں۔ وہیابی لوگ سادہ غذا استعمال کرنے کے سبب گورہ بالا  
 قابضوں سے اکثر محفوظ پائے جاتے ہیں۔

زبان کے مزہ میں دو بڑے بیماری نقصان ہیں ایک تو فضولہ نخر جی کے باعث بہت تیز  
 دھڑکن دیا الیہ بتا پڑتا ہے۔ دوسرا تندرستی جیسی نعمت عظمیٰ مفت ایگان جاتی ہے۔  
 اگرچہ کفایت شکاری سے کوئی ہوائی دولت پر حاصل ہو سکتی ہے مگر طاقت معدہ اندر



زایل ہو جائے تو بہر اوسکا اصلی حالت پرانا نہایت ہی مشکل ہے خواہ کتنی ہی دواؤں میں بہتال  
کی جاوے۔ مگر جو شترائی سال تک کام دینے کو کافی ہے انہی بچا کر تو تون کی بہت  
بیس ہی سال میں خراب ہو جاتا ہے اور اپنے فرائض منصبی بندہ عمر میں نہایت ہی تکلیف  
مصیبت سے اور اگر تاسیے اور گوناگون امراض میں مبتلا رہتا ہے۔ اسی عہدہ مرکب مرغن اور  
ناقابل مضیم غذا کی بدولت سو ہضم کا مرض استفادہ پھیل گیا ہے کہ پورے پورے ہضم ہونے پر  
مبتلا نظر آتے ہیں۔ اس قسم کی مرغن اور پر تکلف غذا سے پرہیز کرنی چاہئے خصوصاً  
شادی اور دوستانہ دعوتوں کے موقعوں پر ضروری پرہیز لازم ہے جہاں انواع و اقسام  
طعام تکمیل و شیرین نہایت لذیذ و پر تکلف موجود ہوتے ہیں۔

چند چیزیں ایسی ہیں جنکو کچا اور ملا کر کھانے کی مداومت سے فساد معده و فساد خون  
پیدا ہوتا ہے جو کسی خوفناک بیماریوں کا نتیجہ ہے۔ مثلاً دودھ ترشی۔ تازہ پھلی اور  
دودھ۔ شراب دودھ۔ سولی دودھ۔ انڈا دہی۔ باقلا دہی۔ چاول سرکہ۔ شہد خربزہ  
پر لسیہ کے بعد انار اور شیر برنج کے بعد انگور۔

تو کھنچ۔ ہم نے جہاں مرغن غذا کا ذکر کیا ہے اور بتلایا ہے کہ یہ موجب راضی  
ہے اوس سے مراد یہ ہے کہ استفادہ سمین چکنائی ہو کہ ہضم ہو سکے اور بدن اس کے  
جزو غذا ہو کر بدن کی پرورش کر سکے چون کی تون ریح متغذہ کے ساتھ خارج ہو جائے اور  
ڈکارین ہی اوس کی آئی رہیں۔ لیکن اگر کسی کی عادت ہے کہ وہ گھی۔ چربی و دیگر روغنات  
مقدار میں زیادہ کھا کر ہضم کر سکتا ہے تو اوسکو مباح ہے کہ بقدر برداشت طبیعت و فائ  
استعمال کرے بلکہ اگر ایسے شخص کو اس قسم کی غذا سے باز رکھا جاوے تو اوسکی صحت  
میں ضرور فرق آجائیگا اور طاقت گھٹ جائے گی۔ پرانہٹا اور چھری ولی ایک سخت



نقیل غذا ہے لیکن جو اسکے عادی ہیں اونکو خشک دلی ہضم نہیں ہو سکتی۔ کسان اور  
 زمیندار لوگ ہمیشہ سادہ اور غیر مرکب غذا کھایا کرتے ہیں مگر کھن اور چہا چہ ضرور اسکے  
 ساتھ ہوتی ہے اسکے بغیر بالکل بے چین رہتے ہیں۔ غرض کہ عادت کا لحاظ ہمیشہ  
 مقدم رکھنا چاہئے اور عادت کے خلاف ہرگز نہ کرنا چاہئے۔ بعض قوموں میں خواہ و  
 دیہاتی ہون یا شہری دستور ہے کہ شادی کے موقع پر خشک اوبال لیتی ہیں اور شکر  
 اور گھی ڈال کر ایک ایک گالی سب کے آگے رکھ دیتے ہیں پر جماعت میں جسکی نشست بالکل  
 بے ترتیب ہوتی ہے کسی آدمی گھی کے دیگے لیکر کھڑے ہو جاتے ہیں اور چھون کے ساتھ  
 گھی کا بیون میں ڈالتے جاتے ہیں۔ بیان تک کہ گھی کا بیون میں تیرنے لگتا ہے  
 چادر لکھا کر گھی پی جاتے ہیں۔ چونکہ ایسی خوراک کا اتفاق عمر بھر میں گاہ گاہ ہو کر تا  
 اسلئے اکثر یہ ہضمی اور تخمہ میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے دوستوں میں سے ایک  
 صاحب نواب محمد علی خان صاحب میس حجہ نزیل لودیانہ کے نان مہمان ہوئے جب  
 معمول کے کھانا کھایا۔ کھانا بہت چرب اور مصالحو دار تھا سب کو بے تکلف ہضم  
 ہو گیا۔ مگر ہمارے دوست کو ہاضمہ عریقات کی استعمال کی ضرورت پڑی اگرچہ مقدار میں  
 معمول سے زیادہ نہیں کھایا تھا۔ اسکی وجہ صرف یہ تھی کہ میزبان اس قسم کے کھانے  
 کے عادی تھے اور مہمان کی عادت نہ تھی۔ القصہ عادت کو انضمام طعام میں کلی دخل  
 ہے۔

مرکبات یعنی متعدد کھانوں کو یکجا کرنا اور سوقت ممنوع ہے جبکہ غذا میں مختلف  
 الکیمیات ہوں یعنی ایک ہر ہضم ہو جیسے خشک اور دوسری بطی ہضم جیسے نان مہد  
 یا پرائٹھا۔ جو غذا میں مدت الانضمام میں مقدار یکدیگر ہوں انکے جمع کر لینے میں



کچھ مضائقہ نہیں۔ مگر صدر میں مدت انہضام کی ذیل میں ایک نقشہ دیا ہے جس سے  
چند کثیر الاستعمال غذاؤں کے انہضام کی مدت معلوم ہو سکتی ہے۔ ناظرین کو اس باب  
میں نقشہ مذکور سے کافی مدد مل سکتی ہے۔

### فصل چہارم غذا کو بخوبی چبا کر کھانا

قانون قدرت نے ہر ایک عضو کو علیحدہ علیحدہ کام سپرد کیا ہے جو اسی کے ساتھ  
مخصوص ہے چنانچہ دانت غذا کو چبانے میں سعدہ غذا کو مثل دودھ کی ٹہیدی بناتا  
ہے۔ اگر خلاف معمول دانتوں کا کام سعدہ لیا جاوے تو غذا ہضم نہ ہو سکے گی اور صحت  
میں فتنہ آجائے گا۔ جو لوگ بغیر چبائے جلدی جلدی لقمے نگل جاتے ہیں یا دانتوں کی عدم  
موجودگی میں ثقیل غذا کھاتے ہیں ان کو بد ہضمی کے سبب اکثر درد شکم اسہال جھین و غیرہ امراض  
میں مبتلا ہونا پڑتا ہے اسلئے غذا کو بخوبی چبا کر کھانا چاہئے تاکہ ہاضمہ کو کافی مدد مل  
سکے۔

### فصل پانچواں مقدار غذا

جسمی صرف کے موافق غذا کی مقدار معین کرنی ضروری ہے اور اس میں کمی بیشی نکرنی چاہئے  
جسمی صرف کی نسبت اگر غذا کم کھائی جائے تو گو وہ کیسی ہی لطیف ہو ضرور کسی طرح کی  
بیماریاں پیدا کرے گی جیسا کہ ایام محط میں عام جسمی کمزوری بخار جھین اسہال قلاع وغیرہ  
جلدی امراض بکثرت پائے جاتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے سکتہ دروسر دوران خون تیز  
ہو جاتا ہے جسم بیماری رہتا ہے بے چینی معلوم ہوتی ہے بہوک بند ہو جاتی ہے ہوا سیر  
نقرس امراض سعدہ وغیرہ خوفناک بیماریاں ظہور میں آتی ہیں جس سے ہر سال بلکہ سال  
میں کئی کئی دفعہ عذاب لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر گوشت شکر وغیرہ موسم سرما کی



غذائیں موسم گرما میں اور موسم سرما کی غذا میں مثلاً مکھن وغیرہ موسم سرما میں زیادہ کھائی جائیں تو یہی گردہ اور جگر کے بیوقوف دباؤ سے بیماری کا احتمال ہو سکتا ہے۔ خاص قسم کے اجزاء کی کمی بیشی سے ہی مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں چنانچہ غذا سے مکھن کی زیادتی سے خون زیادہ ہو جاتا ہے بخار سیلان خون اور سوزشی امراض نمایاں ہوتے ہیں اور انکی کمی سے کمزوری قلت خون وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ روغنی اجزاء کی زیادتی سے بد ہضمی اسہال اور خرابی فعل حکم ہو جاتی ہے اور انکی کمی سے لاغری سہل خنازیر کرم شکم اور کبھی قسم کے جلدی امراض ظہور میں آتے ہیں۔ نشا سبجیہ اور شیرین اجزاء کی زیادتی سے شکم میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور صفرا کی خرابی سے کبھی قبض ہو جاتی ہے کبھی اسہال لگ جاتے ہیں اور ان اجزاء کی کمی سے بد ہضمی بخار سوزشی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ نمک کے زیادہ کھانے سے بد ہضمی اسہال قلع اور کمی سے خرابی خون ظہور میں آتی ہے اور آبی اشیاء کی زیادتی سے خون کی اصل باہت میں فتور پڑ جاتا ہے جس سے دم مفاصل وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ سبز ترکاریوں کے نہ کھانے سے مرض قلاع پیدا ہو جاتا ہے۔

### فصل شانزدہم بعد تناول طعام اختیار سکون

جب غذا معدہ میں وارد ہوتی ہے تو طبیعت اس کے ہضم کرنے کی طرف متوجہ ہوتی ہے اس حالت میں معدہ کی طرف خون زیادہ رجوع کرتا ہے جس سے باطن کی تکمیل خاطر خواہ ہو جاتی ہے۔ اگر تناول طعام کے بعد جسمی یا ذہنی سخت ورزش اور محنت و مشقت لیا جائے تو طبیعت اور خون اسی جانب متوجہ ہو جاتے ہیں اور باطن کے فعل میں فتور پیدا ہو جاتا ہے اس لئے تناول غذا کے بعد کس قدر آرام کرنا ضروری ہے۔ مگر اس میں بھی عادت کو بہت دخل ہے بیشمار لوگ ہیں جو دن کو تناول طعام کے بعد اس قسم کے لوگ عموماً ملازم اور پیشہ ور



ہوتے ہیں چونکہ ان لوگوں کی دل کو آرام کرنے کی عادت نہیں ہوتی اسلئے بخوبی  
 کہانا ہضم ہو جاتا ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی بلکہ برعکس اسلئے سکون و بیکاری کی  
 حالت میں کہانا ہضم نہیں ہوتا۔ رفع حاجت کے لئے ہی ایک ٹھیک وقت  
 مقرر کرنا چاہئے۔ شب و روز میں دو دفعہ جاسے ضرور جانا نہایت مناسب ہے۔ بعض لوگ  
 شب و روز میں صرف ایک دفعہ بعض چار پانچ دفعہ قضا سے حاجت کرتے ہیں بعض کے  
 لئے کوئی وقت ہی مقرر نہیں جسوقت حاجت ہوتی پاخانہ کو دوڑے چلے گئے۔ یہ افراط  
 و تفریط وقت معین کی پابندی نہ کرنے کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر یہ حالت بچوں میں پائی جائے  
 تو علامت صحت ہے کیونکہ انکا ہاضمہ قوی ہوتا ہے دوسرے لوگوں میں یہ بیماری ہے۔  
 بد ہضمی کی شکایت میں اکثر وہی لوگ مبتلا رہتے ہیں جو غفلت یا اداسے فرائض منصبی  
 کی وجہ سے قانون قدرت کی خلاف ورزی کرتے ہیں خصوصاً دفترون کے محرر زیادہ تر  
 بد ہضمی میں مبتلا پائے جاتے ہیں کیونکہ کچری جانے کے فکر میں جلد جلد کہانا کھا لیتے ہیں  
 اور تمام دن کمر جھکائے بیٹھے کام کرتے رہتے ہیں جس سے معدہ پر دباؤ پڑتا ہے اور کئی  
 طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ یہی حال درزیوں دکانداروں وغیرہ کا ہے جو تمام دن  
 بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔

### فصل ہفتم چند اشیاء خوردنی کے بیان میں

مناسب مقدار میں صاف ستھری اور عمدہ غذا کا حاصل کرنا قیام صحت کے لئے نہایت ہی  
 ضروری ہے مگر گھیون کا آنا۔ گھی شکر و دودھ۔ دہی وغیرہ روزمرہ کی ضروریات اکثر بازار  
 سے خرید کرنی پڑتی ہیں اور یہ چیزیں ہمارے بازار میں اکثر صاف ستھری نہیں ملتیں۔  
 دکاندار توڑے سے فائدہ کے واسطے غیر جنس اور ناقص چیزیں بالارادہ انہیں ملا دیتے ہیں



میو نیبل کمیٹیوں کو ان امور کی اصلاح کی طرف مصلحتاً توجہ نہیں۔ حالانکہ بالائی کے بالادار  
 خراب کرنے والے شخص کو مجرم قرار دیکر سزا دیدیتی ہیں۔ ایک جگہ ان کو ٹی جنس کمری  
 کے بہادر فروخت کرنا ہے گورنمنٹ کے قانون کے رو سے فوراً سزا پاتا ہے۔ مگر یہ جو فروش  
 گندم نما روز روشن میں شہیدہ بازی کر رہے ہیں نہ انکو سزا کا ڈر ہے نہ کمیٹیوں کا  
 خوف۔ اسلئے ہمیں ضرور یہوا کہ چند مشہور چیزوں کی اصلیت مختصر طور پر بیان کریں تاکہ  
 خریدار خود ہی کہہ سکے کہوٹے میں تمیز کر سکیں اور غیر خالص جنس کے خریدنے سے باز رہیں  
**اول گندم۔** گہوٹوں حقیقت میں سب سے عمدہ غذا ہے اس سے بہتر کوئی دوسرا غلہ  
 نہیں ہے اور یہی غلہ اکثر نسل آدم کے استعمال میں آتا ہے۔ ہمیں اجڑے روغنی اور  
 مائیدہ کے علاوہ لیس (گلوٹن) نشاستہ اور چند قسم کے نمکیات اور اور بہت سے برورشن  
 کرنے والے اجڑاپائے جاتے ہیں۔ عمدہ گہوٹوں فریہ رنگت میں سفید سرخی یا لیل اور چیلنے  
 میں سخت ہوتے ہیں جنہیں یہ اوصاف نہ پائے جائیں وہ ناقص ہیں۔ عمدہ گہوٹوں کا  
 خالص آٹا رنگت میں سفید۔ ذائقہ میں شیریں اور دانتوں کے نیچے ملائم معلوم ہوتا ہے  
 اور گوندہ ہونے میں سخت کسار ہو جاتا ہے اور اسکی روٹی بے تکلف بن سکتی ہے۔ ہمیں  
 سوندھی سوندھی خوشبو آتی ہے۔ دانتوں کے نیچے کرکراہٹ نہیں کرتا۔ من بہر ظاہر  
 گہوٹوں کے آٹے میں فی ایک سیر ہو سی نکلتی ہے۔ اگر عمدہ گہوٹوں کا آٹا گھی کے ساتھ پکا کر  
 کھایا جاوے تو جسم کی برورش اور حرارت غریزی کی پیدائش بخوبی ہوتی ہے۔ اسکے آٹے  
 میں روا (سوجی) آمیدہ اور کیتھر ہو سی ہوتی ہے۔ اسلئے روٹی کی رنگت بادامی ہوتی  
 ہے۔ ہو سی کا یہ فائدہ ہے کہ اسے میں خراش کرتی ہے جس سے پانچا نہ کھل کر آجاتا ہے  
 سیدہ کی روٹی اگرچہ سفید صاف اور خوشما ہوتی ہے مگر لیس کی کمی اور نشاستہ کی زیادتی



سبب بھڑ اور کم پرورش کرنے والی ہوتی ہے۔ نان بائی میدہ کی روٹی کو زیادہ تر سفید کرنے کے لئے اوسمین پٹگری کا عرق ملا دیتے ہیں جس سے اور بھی قابض ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو قبض دایمی یا بچش کی شکایت ہو اور انکو میدہ کی روٹی زیادہ تر مضر ہے۔ اگر تفریح طبع کے لئے کبھی کبھی کہانیں تو مضائقہ نہیں۔ سوچی کی روٹی میں پس کی یادنی کی وجہ سے جسم کے پرورش کرنے کی طاقت زیادہ ہوتی ہے مگر زیادہ ثقیل ہونے کے باعث کسی قدر دیر ہضم ہے۔ شیر مال باقر خالی۔ قلمچہ۔ چپاتی۔ فطیری۔ اور بیکٹ وغیرہ اسی روئے کے بنائے جاتے ہیں۔ آٹے میں خمیر مایہ کے ملائے سے خمیر خامض غار (کاربانک ایسڈ گیس) پیدا ہوتا ہے جس سے آٹے کے اجزا ہول جلتے ہیں۔ اگر خمیر مایہ مقدار میں زیادہ ملایا جاوے یا خمیر آٹا دیر تک کھا جاوے تو اوس ترش رطوبت بننے لگتی ہے اور روٹی نہایت ترش ہو جاتی ہے۔ فطیری خصوصاً جو بکھ اور بیلین سے بنائی جاتی ہے خمیری کی نسبت ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے اور خمیری ٹٹی متخائل اور سادہ ہونے کے باعث بہت جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ ربک اور نرم ہونے کے باعث طبیعت کو بہت بہائی ہے اور معدہ کے اثر کو بہت جلد قبول کر لیتی ہے۔ بہت پرانا آٹا رنگت میں زرد سی پائل اور ذائقہ میں ترش ہوتا ہے اور چھوٹی چھوٹی ڈلیہوں میں جما ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اسکی روٹیاں ہی ترش ہوتی ہیں اسمین ایک قسم کی ناگوار بو ہوتی ہے۔ کامل انضمام تک وہ بویاقتی رہتی ہے اور دکارین ہی اوسی کی اتی ہیں۔ محط سالی میں اکثر بویاقتی لوگ گھبون کے آٹے میں جو کا آٹا ملا دیتے ہیں جس سے آٹا دیکھنے میں سفید اور خوبصورت نظر آتا ہے مگر پکانے میں روٹی کی رنگت سیاہ سنہری پائل ہو جاتی ہے۔ جوار کے ملائے سے روٹی اور آٹے دونوں کی رنگت



سفید رہتی ہے لیکن لہذا رہنے کی وجہ سے روئی بہرہری ہوتی ہے۔ علاوہ اسکے  
 کچھ دیر کے بعد رنگت میں بہوسلی اور سیاہی پائل ہو جاتی ہے جس میں جوار کے گول سفید بڑے  
 صاف دکھائی دیتے ہیں۔ اکثر آٹے میں سٹی چونہ ہی ملا دیتے ہیں۔ اگر یہ مقدار میں زیادہ  
 ہو تو دانہ تون کے نیچے معلوم ہو جاتا ہے۔ اگر کم ہو تو تیزاب کے ملانے سے اسکی شناخت  
 بخوبی ہو سکتی ہے خصوصاً تیزاب نمک کے ملانے سے آنا جوش کہانے لگتا ہے۔ لیکن  
 بعض چیزیں ایسی ملائی جاتی ہیں جنکے سبب تیزاب نمک سے ہی جوش پیدا نہیں  
 ہوتا۔ اسکی شناخت کے لئے کلوروفارم میں تھوڑا سا آٹا ملا کر کچھ عرصہ تک رکھ  
 چھوڑیں اس سے ہر ایک قسم کی آمیزش، نشیں ہو جائیگی اور خالص آٹا تیرنے لگے گا  
 غرض آٹے کے خریدنے میں رنگت۔ ذائقہ۔ خوشبو اور کرکراہٹ وغیرہ باتوں کا  
 خیال ضرور رکھنا چاہئے۔ پرانے کھٹون کے شرے اور گنے ہوئے گھون کی روئی  
 یا کچی یا جلی ہوئی روئی کے کھانے سے معدہ اور امعاء کے امراض کے پیدا ہونے کا  
 احتمال اکثر ہوتا ہے۔ اگرچہ عوام میں نشاستہ مقوی غذا خیال کیا جاتا ہے مگر درحقیقت  
 اس میں پرورش کرنے والی طاقت بہت کم ہے اسلئے چند ان مفید نہیں ہے۔ اگر  
 کمزور مریض کو مرض سے افاقہ ہونے کے بعد گھون کا دلیا پکا کر دیا جائے تو نہایت  
 ہی مفید اور مقوی غذا ہے۔

دلیا پکانے کی ترکیب گندم کو دھو کر خشک کر کے بریان کریں بعد ازاں  
 سوٹا سا آٹا پسوا کر روغن میں بریان کریں اور گرم پانی یا دودھ میں تھوڑا تھوڑا لکڑ  
 ہلاتے جاوین تاکہ گھٹل نہ ہو جائے پھر جوش دیکر آگ سے نیچے آتا کر نمک سے نمکیں  
 یا نبات سے شیریں کر کے استمال میں۔ مگر معدہ اور امعاء کی سوزش میں ساگو دانہ



یا صرف دودھ دنیا مناسب ہے۔ معدہ کی کمزوری میں خمیری دلی یا نان پاؤ  
دودھ میں ہلکے کرنبات سے شیریں کر کے کھانا از بس مفید ہے۔ اگر فطیری دلی  
کی عادت ہو تو بار یک چپائی کو دودھ۔ شوربا۔ دال وغیرہ میں ہلکے کر کھانے کو دین۔  
اگر بوسیر وغیرہ کے سبب سے قبض کی شکایت پائی جائے تو مقوی غذا کے ساتھ  
بقدر آدھ پاؤ قبض کشار دلی کھانے کو دین۔

**ترکیب نان قبض کشا۔** معمولی اور موٹا گھون کا آٹا دو ٹ سیل (قسم اناج)  
مساوی کوزن ملا کر گوندہ بن۔ اور حباب فی سیر ایک انس خمیر ملا دین جو کاربونٹ  
آف سوڈا چار حصہ۔ ٹارٹرائیڈ تین حصہ۔ آرد گندم بارہ حصہ سے بنایا گیا ہو۔  
بعد ازاں بقدر نصف سیر کے ڈبل روٹیاں تنور میں پکا دین اور استعمال میں لا دین  
اگر مرض یا مہلکس میں حیوانی غذا کے کھانے سے طبیعت برداشتہ ہو جائے تو  
ہوس کی دلی ہو کر خشک کرین پھر پسا کر معمولی دلی کے موافق پکا کر کھانے کو دین اس  
قسم کی دلی ایسے مریض کے لئے نہایت مفید ہے کیونکہ اس میں نشاستہ موجود نہیں  
ہوتا۔ اگر بخار یا گرمی کے باعث بچہ نہایت کمزور اور زرد رنگ ہو جاوے تو عمر کے  
مطابق بسکٹ کا استعمال کرادین۔

**ترکیب بسکٹ۔** میدہ ایک سیر کا ربونٹ آف سوڈا چھ تولہ ۸ ماشہ سبکولی  
اوکسائیڈ آف آئرن سوا تولہ۔ سب کو ملا کر تین چٹانک مکھن سے چرب کرین۔ پھر  
نیات میں خمیر کر کے ۴ گھنٹہ تک ڈھانک کر رکھو پھر ۱۲ درجن تیار کر کے تنور میں  
پکا کر استعمال میں لا دین۔

جو ہی تاثیر میں گندم کے قریب قریب مگر غذائیت میں کی قدر کم ہے۔ بعض ملکوں



میں اسکے ستون بنا کر کھاتے ہیں خصوصاً عرب اور ہندوستان میں اسکا زیادہ رواج ہے۔ اور نیز جو آش کے طور پر چند امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں جس سے تشنگی کم جاتی ہے اور ادرار بکثرت ہو جاتا ہے

**ترکیب جو آش**۔ نئے جو قدرے نناک کر کے تھوڑے عرصہ تک پہنے دیں پھر انکو کوٹ کر منقشر کریں اور دھو کر بقدر آدھ پاؤ ڈیڑھ سیر آب شیرین میں ایک دو جوش دیکر صاف کر میں۔ بعد ازاں دوبارہ اسی قدر پانی ڈال کر اسقدر لپکا دیں کہ جو دن کا پیٹ خراب والا لشقاق ہو جاوے پھر اتار کر صاف کریں اور نبات سے شیرین کر کے پلا دیں۔ اس سے امراض معدہ معا اور بخار وغیرہ کو از بین مایہ ہوتا ہے۔ دفع تشنگی کے علاوہ اس میں غذا بیت بھی عمدہ ہے۔

**دوم نخود و دیگر اقسام دال**۔ چنے رنگت میں بہورے سرخی میں اور سخت ہوتے ہیں ان میں عمدہ قسم وہ ہیں جو پسیدہ پوست ہوں۔ انکی دال نہایت سفوی اور کھانے میں لذیذ ہوتی ہے مگر ثقیل اور دیرمضم ہوتی ہے۔ وکاندار اسکے دانہ اور دال کو نم دیکر و زندار اور بیلادی کر دیے ہیں۔ ظاہر میں تو یہ نہایت عمدہ خوب صورت اور چکڑا اور معلوم ہوتے ہیں اور خریدار انکو بڑے شوق سے خرید کرتا ہے لیکن حقیقت میں نقصان اور ٹھکانہ جو بس خرید کر کے وقت نہوڑی سی دال ہاتھ میں لیکر ملاحظہ کریں اگر آٹے کے آثار معلوم ہوں اور سخت بھی ہو تو خشک تصور کریں کیونکہ تمام دار و دانہ اور دال میں یہ اوصاف نہیں پائے جاتے بلکہ زیادہ دلی نرم کے باعث چیلنے سے نرم معلوم ہوتے ہیں پرانے جنوں کا استعمال کرنا مضر صحت ہے۔ پرانے چتون میں ایک قسم کی بو آتی ہے رنگت میں سیاہی پائی ہوتی ہیں اور چکڑا دانہ کے با سالی علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اور بہت پرانے نرم سیدہ نخود



کے سیاہ پوست پر سفید سفید سے دانے مثل مچھوندی کے ہوتے ہیں پرانے سوراخدار  
نخود میں پرورش یافتہ نہیں ہوتے اسلئے یہ بالکل ناقص ہوتے ہیں اور ایک عرصہ دراز  
تک رکھنے سے کرخت ہو جاتے ہیں اور پکے نہیں زیادہ دقت لیتے ہیں۔

ایک اور قسم کے چنے بھی ہوتے ہیں جنکو کالی چنے کہتے ہیں یہ دسی چنوں کی نسبت ذرا زیادہ  
موٹے ہوتے ہیں۔ انکا چمکا پتلا اور مٹکے چمکے کی طرح صاف ہوتا ہے۔ رنگت میں بادامی  
ہوتے ہیں اور جوش دینے سے دسی چنوں کی نسبت جلد گل جاتے ہیں اسلئے زیادہ تر یہ  
گنگنیوں کے کام آتے ہیں بادامی ہی بہت کم مقدار میں ڈالے جاتے ہیں اسوقت  
چاولوں نہیں یہ بادامی رنگ کے ہوڑے سے دانے نہایت خوبصورت معلوم ہوتے ہیں  
اور ذائقہ میں بھی نہایت لذیذ ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں اور بھی کئی قسم کی دالیں استعمال کی جاتی ہیں جنکا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔  
کساری وال یہ ملک تبت اور ضلع شمالی و مغربی میں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے  
اسکی کثرت استعمال اور مداومت سے اکثر مرض نایاب پیدا ہو جاتا ہے۔

اردو ماش (کلی وال) یہ دوسری دالوں کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے اور اس میں  
غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے اور زود ہضم ہے مگر اکثر نفخ شکم پیدا کرتی ہے خصوصاً چمکا  
کھانی نہایت مضر ہے کیونکہ سختی کے سبب چمکا گلتا نہیں اور ہضم ہی نہیں ہو سکتا۔ اگر چمکا  
اتار کر کھانی جائے تو بہت بہتر ہے۔ بیماروں کے لئے یہ دال اکثر مناسب ہے۔ موٹا دانہ اور  
سبز رنگ کی اچھی ہوتی ہے باریک اور سیاہ رنگ کی ناقص۔ اسکا مصلح مہنگ ہے  
جسکا بھگا لگایا جاتا ہے۔ اس دال کو ہندوستان کے ہر طبقہ کے لوگ استعمال کرتے ہیں  
خصوصاً اولاد قوموں کا تو مدار ہی اسی پر ہے جو گوشت سے پرہیز کرتی ہیں وہ اسکو



طرح سے استعمال کرتی ہیں۔ فی الواقع ہر رنگ میں لذت ہوتی ہے۔  
 موکھ کی دال ارد کی دال کی نسبت گرم ہوتی ہے اور دیر ہضم ہے اسکے زیادہ استعمال  
 سے داؤد پیدا ہو جاتے ہیں۔ دیہاتی لوگ اسکا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔  
 مونگ کی دال زیادہ سبک اور زود ہضم ہوتی ہے۔ چوٹے دانہ کی اور سیاہ رنگ کی  
 نہیں ہے چہلکہ دار پکانے میں اچھی طرح ہین گلتی۔ اکثر عمدہ قسم کے مونگ میں خراب دانے  
 ہوتے ہیں جو سنگریزوں کی طرح سخت ہوتے ہیں انکو نکال دینا چاہئے۔ اگر مونگ کی  
 مقشر دال پکا کر مریضوں اور بچوں کو دیکھائے تو گوشت کے شوربے سے بھی زیادہ تر فائدہ  
 بخش ہے اسوجہ سے بیمار دن کو اکثر استعمال کرائی جاتی ہے۔ مگر بعض آدمیوں کو اسکی  
 کثرت استعمال سے سینہ میں جلن اور پانچانہ میں آنون پیدا ہو جاتی ہے۔  
 مسور کی دال زیادہ تر قلیل خشک اور مضیف ہے خصوصاً طالب علموں کو زیادہ  
 مضر ہے چونکہ شورجیہ (ٹائیٹروجن) اجزاء اس میں زیادہ ہوتے ہیں اسلئے ہنود اور بیوہ عورتیں  
 نہیں کھاتیں۔

ارہر کی دال زیادہ گرم ہونے کی وجہ سے بہت کم استعمال میں آتی ہے۔ اگر زیادہ عرصہ تک  
 اسکا استعمال کیا جائے تو پتے اچھل آتے ہیں۔ سعدہ میں گرمی ہاتھ پاؤں میں جلن ناخن  
 سادار جوڑوں میں درد بہتیلی اور پوٹوں پر سفیدی کے نشان نمایاں ہو جاتے ہیں  
 اور جلد کی رنگت مثل کاشی کی ہو جاتی ہے۔ چہلکہ دار مقشر کی نسبت زیادہ مضر ہے چہلکہ  
 میں اکثر عذاب پیدا کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ المختصر ہر ایک قسم کی دال میں چند ہتھاکے  
 نمکیات۔ غذائے محمدیہ اور کبکد نشا سحیہ اخیر ابھی پائے جاتے ہیں اگر مریض کو کسی قسم کی  
 دال دینی منظور ہو تو مہوئی ہوئی پتلی اور خوب گلا کر دین بلکہ اٹنا سے پخت میں چھوٹے خوب



حل کر کے نمک اور سیاہ مچ ملا کر دین۔ اگر چنے مونگ موٹہ کی دال کا پانی نکال کر دینا منظور ہو تو مطلوبہ دال کو خوب پکائیں اور اثنائے پخت میں قدر سے نمک ڈالیں اور نیچر اوتار کر اوسکا پانی علیحدہ کر کے استعمال کرائیں۔

قسم سوم چاول۔ یہ بھی ایک عمدہ قسم کی غذا ہے جس میں پرورش کرنے والے بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسکے کھانے سے فصد کم بنتا ہے۔ یہ غذا جلد ہی ہضم ہو جاتی ہے اور ساگودانہ اور اراروٹ کی نسبت بہتر ہے۔ چونکہ نشا سبجہ اس میں زیادہ ہوتے ہیں اسلئے چکنائی۔ اجڑے ملحمہ اور لیس (گلوٹن) کے قسم کی غذا اس میں زیادہ کرنی پڑتی ہے اور نمکین اجڑا ہی اس میں کم ہوتے ہیں اسلئے شوربا۔ دال گھی اور نمک کی آمیزش اکثر کرنی پڑتی ہے۔ چاول جب قدر پانے باریک سفید رنگ ہوں اچھے ہوتے ہیں۔ چاول دالوں سے نکال کر رکھ چوڑے چائیں جب تک اونپر کم سے کم چہہ نہیں نہ گزر جائیں عمدہ اور کھانے کے لائق نہیں ہوتے۔ اس قسم کے چاول پکھنے سے لمبے اور خوشبو وار ہو جاتے ہیں پیچہ لٹکنے سے غذائیت میں کمزور ہو جاتے ہیں۔ انکا تازہ خشک ہر ایک عمر کے اشخاص کے لئے موافق ہے۔ مگر مرض دمہ۔ اعصابی کمزوری۔ استسقا۔ ورم طحال و جگر کے لئے مضر ہے۔ باری خشک سے دست لگ جاتے ہیں۔ کبھی بھڑکی کی وجہ سے ہضم ہی ہو جاتا ہے۔ نئے چاولوں کے کھانے سے بھی بھڑکی ہو جاتی ہے کیونکہ اچھی طرح گھٹے نہیں اور زیادہ جوش دینے سے پل جاتے ہیں۔ نیم پخت چاولوں سے بھی اسہال پیش کی بیماری ہو جاتی ہے۔ گرم خوردہ بہت موٹے اور کالے رنگ کے چاول اگر خلاف عادت کھائے جائیں تو نقصان پیدا کرتے ہیں۔ چاول میں گہوڑن کی نسبت غذائیت بہت کم ہوتی ہے۔ چاول سے کبھی قسم کی غذائیں بنتی ہیں جتنا نچر۔



رائیس جیلی۔ یہ اس طرح بنتی ہے۔ آرد چاول آدہ پاؤ۔ نبات سفید پاؤ بہر۔ دو تولہ کو سیر ہر پانی میں جو ش دین۔ جب اوٹھانے سے لے کر معلوم ہو تو عروق لیمو۔ رنگر وغیرہ عقیات مناسب ذائقہ طبع ڈال کر آگ سے بچے اوتارین اور سانچہ میں جما کر استعمال میں لاوین۔ اس مقوی درخوش ذائقہ غذا سے کمزور مریضوں کو از بس فائدہ ہوتا ہے۔

دیکر باریک پرانے چاولوں کا نرم خشک پکا کر دودھ اور شکر تری سے شیریں کر کے کمزور اور بچش کے مریض کو دین۔ یہ زود ہضم اور عمدہ ملاقت بخش غذا ہے۔

ترکیب طحیر صاف عمدہ چاول تین ٹیل اسپونفل کو سوا سیر دودھ میں پکانیں اور قدرے شیریں کر کے کھانے کو دین۔  
سالن نکالنے کا چمچہ ۱۲

ترکیب نسرنی۔ سفید باریک چاول آدہ پاؤ۔ خوب دھو کر خشک کر کے بہر باریک پیکر سیر ہر دودھ میں پکانیں اور آدہ پاؤ شکر تری میں شیریں کریں اور مغز بادام نقشہ مویر۔ پستہ بقدر ضرورت ملاوین جب قوام پر آ جاوے تو قدرے عرق کیوڑا یا بید مشک یا گلاب ملا کر آگ سے بچے اُتار لیں اور شکر لیون میں جما دین۔

ترکیب طحیر طحیری۔ دھوئے چاولوں میں ہوزان وال مونگ ملاوین قدرے نمک اور اندازہ کے ہواخت پانی ملا کر خوب پکانیں مگر زیادہ غلیظ نہ ہونے دیں بعد ازاں الگ تھوڑا اتار کر استعمال کریں اس قسم کی غذا اکثر بخار بچش اور کمزور مریض کے لئے از بس مفید ہوتی ہے۔ مگر امراض گردہ۔ دسمہ۔ اور کھانسی میں ضرر رسان ہے۔

پلاؤ۔ مزعظہ متجنن۔ بریانی وغیرہ ہی چاولوں سے ہی بنتے ہیں۔ جو کہ یہ کتاب بخت و پز کی کتاب نہیں ہے اور نہ حفظان صحت کا اس سے کچھ تعلق ہے۔ اس لئے ہم انکی ترکیب بیان کرنا نہیں چاہتے۔ اس قسم کی غذاؤں کی نسبت صرف یہ ہدایت



کافی ہے کہ یہ مرغین ہونے کی وجہ سے مقوی اور دیرمضم ہوتی ہیں اسلئے اشتہار سے کسی قدر کم کہانی چاہئیں خصوصاً موسم گرما میں۔

چهارم گوشت۔ اجڑا ہے بمعہ چکہ خون (فایبٹن) روغن۔ پانی۔ اور نمک کی موجودگی کے سبب جسم کی پرورش اور حرارت غریزی کی پیدائش میں عمدہ غذا اور سیدہ طعام ہے لیکن ذبیحہ کی صحت و طاقت اور تازہ یا باسی ہونے اور اسکی سختگی پر عملگی اور نفع و نقصان کا حصہ ہے۔ ہر ایک جانور کا گوشت چربی کی کمی بیشی اور عضلاتی ریشون کی نرمی و سختی کے سبب جداگانہ خاصیت رکھتا ہے۔ گائے اور دنبہ کا گوشت چربی کی زیادتی کے سبب مضیف معدہ ہوتا ہے۔ اور جولوگ چربی اور روغن زیادہ کھانے کے عادی نہیں انکو بالکل مضم نہیں ہوتا۔ مچھلی۔ مرغ اور دیگر پرندوں کے گوشت میں چربی کم ہوتی ہے اسلئے ناتوان و ضعیف المعده اشخاص کو از بس مفید ہوا کرتا ہے۔ ہرن کا گوشت اکثر ریشہ دار اور سخت ہوتا ہے۔ اسکو اسلئے اکثر لوگوں کی طبیعت کے موافق نہیں آتا۔ اکثر کمری کے گوشت میں چربی کم ہوتی ہے اسوجہ سے اکثر لوگوں کو موافق آتا ہے۔ بکری نہ بہت بوڑھی ہو نہ کم عمر۔ کیونکہ بوڑھی بکری کا گوشت سخت چربی دار رنگت میں سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے اور ریشے خوب نمایان اور مضبوط ہوتے ہیں اور اسکی لمبی ہڈی (غلی) کا مخ (گودا) نرم سفید میٹیل ہوتا ہے اور خود ہڈی سرخی لئے ہوتی ہے اور کم عمر بکری کے گوشت میں مائیت زیادہ ہوتی ہے۔ جوان بکری کا گوشت سرخ پیازی مائل یا گلابی رنگ کا ہوتا ہے اور نرم اور چھوٹے ریشون سے ہر ہوا اور بڑی کا مخ سرخ ہوتا ہے۔ بکری کسی قسم کی بیماری میں مبتلا نہو تاکہ سے پانی یا کسی قسم کی اسرار طوبت جاری نہو جس بکری کو کھانسی آتی ہو یا دست آتے ہوں



یا کسی در بیمار می کے باعث سست اور پرمردہ ہو او سکا گوشت کھانا مناسب نہیں۔ تندرست  
 بکری کی کھنکھیں چکلی۔ نهنے تر حرکات تنفس و نبض معتدل ہو اگر تپ ہیں جس گوشت کا رنگ  
 زرد۔ پیک کا سیاہی یا بل ہو یا او س سے کسی قسم کی بو آتی ہو تو او سکا کھانا مناسب نہیں ہے۔  
 جس بھینز بکری کے جگر اور پھینڈے میں چکلی رطوبت کی ہمدیاں پائی جاوے او سکا گوشت  
 ہی کھانے کے قابل نہیں بلکہ او سکو ردی سمجھ کر جلا دینا چاہئے۔ عمدہ گوشت کی رنگت اندر  
 باہر سے یکساں ہوتی ہے اور باہر لگانے سے مرطوب معلوم ہوتا ہے۔ غرض ہر ایک جانور  
 جانور کے گوشت میں فائبرن کے زیادہ ہونے سے جسم کی پرورش بخوبی ہوتی ہے۔ اور  
 کم عمر جانور دن کے گوشت میں چربی اور جلاٹن کی زیادتی ہوتی ہے۔ اور بڑے جانوروں  
 کے گوشت میں فائبرن۔ جلاٹن اور چربی کی کمی اور ریشہ دار بناوٹ کی زیادتی ہوتی ہے۔  
 اس سے جسم کی پرورش اچھی طرح نہیں ہو سکتی۔ سوٹے تازے صحیح و سالم جانور کا گوشت  
 خوش ذائقہ لذیذ و دہشتم اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ بیمار جانور کے گوشت سے اسہال۔  
 بچش۔ بھمبی۔ بخار۔ اور کرم شکم وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہر ایک جانور کی چھاتی  
 دیگر غیر مستحکم اعضا کا گوشت دوسرے مستحکم اعضا کے گوشت کی نسبت بہتر ہے۔  
 گوشت کی لذت اور پرورشی فائدہ اسکے پکانے پر موقوف ہے۔ مگر ہمارے ملک میں  
 اسکے پکانے میں کئی قسم کی خرابیاں جس سے فائدہ بخش اجزاء اکثر ضائع ہو جاتے ہیں چنانچہ پکانے  
 سے پہلے اسکے سرخ اجزاء کو دھو کر در کرتے ہیں جس سے صرف فائبرن باقی رہ جاتا ہے حالانکہ  
 یہی فولادی مرکب مقوی جز ہوتا ہے۔ پھر سرد پانی ڈال کر اس قدر پکاتے ہیں کہ اجزاء سے ملحقہ جلاٹن  
 وغیرہ پرورشی اجزاء ہندیا میں لگ جاتے ہیں جو جانوروں کے کام آتے ہیں درمیان صرف جلا ہوا  
 فائبرن مصالح دار مرغن کھا کر خوش ہو جاتے ہیں۔ پس جب گوشت کا قورمہ۔ قلیہ۔ یا کباب



بنائے جاویں تو اس ترکیب سے پکانا چاہئے کہ نہ بہت سخت ہے اور نہ زیادہ نرم ہو جائے بلکہ متوسط درجہ پر خوب ذائقہ دار ہے۔ اگر بیمار کے واسطے گوشت پکانا منظور ہو تو ٹھنڈا پانی ڈال کر اس قدر پکائیں کہ گوشت کے ریشے گداز ہو کر حلو بن جائیں پھر نیچے اتار کر مائتہ سے ملکر صاف کر کے کام میں لائیں اگر ذائقہ اور خوشبو کے لئے لونگ۔ الائچی۔ جالیفل۔ سیاہ زہرہ۔ دارچینی وغیرہ مصباح ڈالا جاوے تو کچھ مضائقہ نہیں اگر قورسہ اور قلیہ کی طرح گوشت کی بو میون کو سالم رکھنا منظور ہو تو نرم آنچ پر پکائیں ورنہ تیز آنچ سے پرورشی اجڑا حل ہو جائے بہت زیادہ گلا دینا بھی مناسب نہیں۔ اکثر کمزور و ضعیف الجشہ آدمی کے لئے گوشت کا مہار اللحم کا دیا جاتا ہے جو سرسج لہضم مقوی ہونے کی وجہ سے ازلیں مفید ہوتا ہے۔ لہذا مہار اللحم کی چند مردجہ ترکیبیں بیان تحریر کی جاتی ہیں۔

ترکیب ساوہ مہار اللحم۔ پانچ سیر گوشت میں دس سیر پانی ملا کر حسب دستور سات سیر عرق کشید کریں۔

دیگر اکسٹاکٹ آف ملٹن۔ آدھ سیر گوشت کی چربی دور کر کے پوٹیاں بنائیں اور سٹی کی ہنڈیا یا دیگر پچھین سے چند پانی ڈال کر سچ میں ایک آنچورہ رکھ دیں اور ٹنڈھی کے منہ پر ایک کٹورا پانی سے پھیر کر رکھ دیں اور لو سکے کٹائے آٹے سے بند کر دیں اور جوش دینا شروع کریں اگر اتنا جوش میں کٹورے کا پانی گرم ہو جائے تو او سکھیں اور دین اور دو گھنٹہ کے بعد کٹورہ کے عرق کو حسب ضرورت استعمال میں لائیں اس کے پیتے سے حرارت غریزی پیدا ہوتی ہے اور بہت جلد طاقت آجاتی ہے۔

دیگر۔ بکری کی گوشت کے پندے (مکڑے) پاؤہر۔ خالص پانی ڈیڑھ پاؤہر۔ تیز آب نمک پاؤہر۔ نمک لاہوری ہم ماشہ سب کو ملا کر ایک گھنٹہ تک رستے دیں۔ اس سے گوشت کا



عرق نکل آئیگا۔ بعد ازاں موئینہ پیر کرین اور عرق مذکور کو دوبارہ سہ بارہ چانکر خوب صاف کرین۔ پھر چپنی مذکور پر بقدر تین چٹاناک۔ پانی ڈال کر پہلے عرق پر ٹپکنے دیں۔ پھر بقدر پانی تولہ بغیر گرم کئے استعمال کرین کیونکہ گرم کرنے سے مسجھ ہو جاتا ہے۔ اس سے سچش اور دایمی خفا کو فائدہ ہوتا ہے۔ صنف ہاضمہ کے لئے بھی مفید ہے۔ الایچی دانہ اور دارچینی وغیرہ مصالحہ کی آمیزش سے خوشبودار ہو جاتا ہے۔

**دیگر اکسٹراکٹ آف بیف۔** آدہ سیر گوشت گائے کے ٹکڑے ڈھائی پاؤ پانی میں ڈالکر دیکھو کاسنہ بند کرین اور نرم آنچ پر پکانیں جب سن سن کی آواز شروع ہو تو پاؤ گھنٹہ اور آنچ دیکر اتار لیں اور صاف کر کے استعمال میں لا دیں اس سے از بس طاقت پیدا ہوتی ہے ترکیب سفینٹی۔ گوشت گائے کے پتلے ٹکڑے چینی کے پیالے میں رکھ کر نمک مرچ وغیرہ گرم مصالحہ حب ذائقہ ملا دیں اور کھولتا ہوا پانی پاؤ بہر ڈال کر چند منٹ تک رکھ جوڑین بعد ازاں صاف کر کے استعمال میں لائیں نہایت مقوی اور جلد ترطیاب ہو جانے والا ہے۔

**دیگر اکسٹراکٹ آف بیف۔** دھویا ہوا ایک چٹاناک ساگوتا ایک چٹاناک پانی میں بھگو دیں جب بھول کر نرم ہو جاوے تو گرم پانچ چٹاناک بالائی اور چار عدد زردی بیضہ اور ڈھائی پاؤ گرم سفینٹی ملا دیں اور بقدر ضرورت کھلنے کو دیں از بس مقوی و سریع ہضم ہے۔

**ترکیب کیاب۔** آگ کے کولے یا تو سے پر گوشت کے ٹکڑے رکھ دیں جب بالائی سطح سے رطوبت نکلتی شروع ہو تو اولٹ دیں اور آنچ تیز کر دیں۔ جب چار پانچ دفعہ کے اولٹ پھر سے نرم ہو جاویں تو اوتار کر استعمال کرین۔ اس ترکیب سے گوشت کا اصل عرق ضائع نہیں ہوتا۔ اگر نمک وغیرہ مصالحہ ملا یا جاوے تو ذائقہ دار اور لذیذ ہو جاتا ہے۔



بازاری کیا پ اور کچے ہوئے بازاری گوشت سے پرہیز کرنی چاہئے۔ کیونکہ نانبائیوں کی دکانوں میں میلے غلیظ برتنوں کے علاوہ مکھیاں بکثرت ہوتی ہیں جس سے بیماری کے پھیل جانے کا اکثر احتمال رہتا ہے۔ کیونکہ مکھیاں میلے غلیظ پر ہٹھیکرائے کھانے پر آمہیتی ہیں۔

سڑے ہوئے یا باسی یا بیمار جانوروں کے گوشت سے اکثر اسہال، چشہ اور جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ زیادہ سرخ گوشت کو موسم سرما اور سرد ملک میں کچھ زیادہ عرصہ تک اور گرمی میں کم عرصہ تک لٹکا رکھیں تو کچھ مضائقہ نہیں۔ سرخ وغیرہ کم سرخ گوشت کو فوج کرتے ہی بچا کر کھالینا چاہئے۔

**قسم پنجم بھینہ۔** بطح: ملکین۔ کبوتر وغیرہ چند جانوروں کے انڈے کھانے میں آتے ہیں مگر مرغی کا انڈا زیادہ تر مستعمل ہے۔ ہمیں غذائے لمحہ اجزاء شورجیہ۔ روغن۔ مائیہ اور گندک کے اجزاء پائے جاتے ہیں ڈاکٹر پارکس صاحب کی تحقیق کے موافق اوسط وزن انڈے کا ایک چٹانک ہوتا ہے۔ ہمیں فی صدی دس حصہ چٹانک۔ ساٹھ حصہ سفیدی اور تیس حصہ زردی ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک نہایت عمدہ اور نفیس پرورش کرتے والی غذا ہے مگر روغن اجزاء کی ناپائی سے بعض آدمیوں کو موافق نہیں آتی۔

**شناخت۔** صبح اور عمدہ انڈا شفاف اور باری ہوتا ہے مٹانے سے کھولتا نہیں ہے اگر ڈھاتی پانی میں ایک چٹانک نکلا کر عمدہ انڈے کو چھوڑ دیا جائے تو فوراً ڈوب جاتا ہے اوسط درجہ کا انڈا بیچ میں تیرتا رہتا ہے اور بالکل گندہ اور خراب تیرتا رہتا ہے اور مٹانے سے ہلتا ہے۔

**حفاظت۔** اگر لب گوند یا سوم آمیر روغن کچا یا کوئی اور چکنائی لگائی جاوے تو انڈا بہت مدت تک محفوظ رہ سکتا ہے۔ اگر کہیں دور فاصلہ پر ارسال کرنا منظور ہو تو تنک سے



زیرین رخ کر کے کسی قدر فاصلہ پر تہ بہ تہ رکھ کر بند کرین۔

**طریق خوراک**۔ تازہ انڈے کا کھانا بہت اچھا ہے۔

**ترکیب**۔ چینی کے پیالے یا کسی دوسرے برتن میں ڈال کر جبچہ سے خوب لت کرین تاکہ زردی و سفیدی آپس میں بخوبی آمیز ہو جاوے بعد ازاں قدرے دودھ اور چینی ڈال کر استعمال کرین۔ اس ترکیب کے نہایت خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔ اگر نمکین کھانا منظور ہو تو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر دو سنٹ تک کہیں اور سرد ہونے کے بعد مسجدا جزا کو نمک و مصالح ملا کر استعمال میں لادین۔ پوڑا جلوا۔ یا سخت اُبال کر کھانا اچھا نہیں اور زیادہ ثقیل ہونے کی وجہ سے دیر میں ہضم ہوتا ہے۔

**ترکیب براندھی**۔ پھر زردی بیضہ دو درہے بٹات سفید ایک تولہ۔ دارچینی کا رغن دو قطرہ۔ عرق دارچینی دس تولہ۔ فریخ براندھی۔ اٹولہ سب کو ملا کر ڈھالی سے ۵ تولہ تک استعمال میں لادین۔ نہایت مقوی محرک اور مفرج غذا ہے جس سے ضعف و نقاہت فوراً دور ہو جائے۔

**ترکیب بیضہ نیم برشت**۔ انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں تین سنٹ ڈال کر جوش دین تاکہ سفیدی جم جاوے اور زردی قدرے سیال حالت میں رہے بعد ازاں نمک سیاہ و غیرہ مصالح ملا کر کھا دین۔ نہایت سیرج المعظم اور مقوی غذا ہے۔ اس قسم کی غذا اکثر کمزوری۔ بخار۔ کزاز۔ اور سوزش معا وغیرہ میں دی جاتی ہے۔

**قستم سہم سہترکاری**۔ علم کمیا کے بموجب سہترکاری پونہین خمیہ۔ شو جیہ۔ ساٹرک ایڈر ایتزاب سرکہ، سیلک ایڈر اور جو کہار پلاس، وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں جسکے استعمال سے معامین قدرے خراش ہو کر اچا بت بخوبی کھل کر ہو جاتی ہے اور پیشاب کے کھل کر آنے سے خون صاف ہو جاتا ہے مگر ہر ایک قسم کی ترکاری کے موافق



ہتین آتی۔ مثلاً ضعف بد مضمی اور دمی قبض کے لئے آلو کا کھانا موجب درد شکم اہمال  
یا قبض کا ہوتا ہے عمدہ آلوسخت اور اوسط درجہ کی حبست میں ہوتے ہیں اور کٹھنے  
سے اندر وئی سطح پر کوئی داغ نہیں نظر آتا اور نہ اُبالنے کے بعد خمدار اور نیلے ہوتے ہیں  
الکون ہمیشہ وبال کر پیدا جاتے ہیں۔ اگر خشکیت میں الگ الگ کر کے رکھ دیں اور  
کبھی بلا دیا کریں تو بہت عرصہ تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر ایک آدھ بوسیدہ اور خراب ہو جائے  
تو اس کو فوراً نکال دیں۔ بینکین زور مضمی اور لذیذ ہوتا ہے۔ گو بھی اور کرنب  
مصطفیٰ خون تلین اور دربول ہے اور مقوی معدہ و جگر ہے۔ معدہ اور معدے خراش میں  
اس کا کھانا مضر ہے بہنڈی توڑنی بدر ہونے کی وجہ سے سوزاک اور سوزش  
مثلاً نہ میں مفید ہے ترکیب بہنڈی توڑنی تازہ ڈیرہ چٹانک کو ایک سیرابی میں  
جوش دین جب نصف سیرہ جاوے تو نبات سے شیریں کر کے استعمال میں لاویں۔  
نیز اسکے بھپارہ سے کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔ کلڈی کو نمک مرچ لگا کر سرکہ کے ساتھ  
کھانا مقوی معدہ ہے مگر بد مضمی کی صورت میں ضرر رسان ہے پالک و باحقو۔  
کٹا ہو کا ساگ دربول اور تلین اور مسکن عطش ہیں۔ بعض لیگون کو ترش تر کا استعمال  
سے کیفیت تکلیف ہوتی ہے مگر ہر پہی کہی کاربون کا کھانا قیام صحت کے لئے ضروری ہے  
البتہ موافق ترکاری سے پرہیز لازم ہے۔ بد مضمی اور ضعف معدہ میں زیادہ تر نشاستہ  
ترکاری سے پرہیز لازم ہے۔ سبز ترکاری کو کھانے وقت خوب صاف کر لے دینا چاہئے۔  
ترکاری تازہ کھانی چاہئے۔ میوہات ہی تازہ صاف اور خوش ذائقہ کھانے چاہئیں۔  
خصوصاً موسم گرما۔ برسات اور ہفید وغیرہ دیا بی امراض کے دنوں میں زیادہ تر اجیناٹ  
کرانی چاہئے۔ سب کی نسبت میات کی سبز ترکاری زیادہ طاقتور اور لذیذ ہوتی ہے۔



ہفتم موسمی میوجات - قانون قدرت سے ہر ایک موسم میں مختلف میوے پیدا کئے کہیں جنکی تاثیر موسم کی تاثیر کے برخلاف ہوتی ہے چنانچہ موسم گرما کے پہل اکثر سرد ہوتے ہیں جنہیں ثابت بکثرت پائی جاتی ہے اور موسم سرما میں گرم میوے پیدا ہوتے ہیں جنہیں مائید اجزاء بہت کم ہوتے ہیں اگر ملاحظہ موسم میوجات بقدرت سب کھائے جائیں تو صحت میں کچھ فرق نہیں آتا۔ اہمیت مامواثق شے سے پرہیز ضروری ہے۔ ڈاکٹر ملیک صاحب کا قول ہے کہ سخت محنت کے بعد خام میوجات کا پیٹ بہر کہلنا موجب اشتعال ہضم کا ہے۔ لکڑی، خرپوزہ اور تر بوڑی کثرت استعمال سے ہی ہمیشہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر میلر صاحب کا مقلولہ ہے کہ گاجر کے زیادہ استعمال سے بزدلی اور شلغم کے زیادہ استعمال سے علم و مروت پیدا ہوتا ہے مگر بچوں کے لئے اس قسم کے پل ضرر رسان ہیں کیونکہ ان کے معدہ میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ انکو بخوبی ہضم کر سکیں۔

قسم ہشتم مٹھائی - بازار و زمین مختلف قسم کی مٹھائیاں ہوتی ہیں مگر ہر ایک کا نفع یا نقصان علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے چنانچہ مٹھے کی مٹھائی منقوسی معدہ ہے جلیبی منقوسی کردہ و سمن بدن ہے لڈو و ثقیل پیرے سحر نزلہ کا کام ہیں۔

پوری پوری اور میٹھم ہوتی ہے۔ مذکورۃ الصدرا امور کے علاوہ اگر بازار کی مٹھائی کو بنظر غور دیکھا جائے تو ناہائیوں کے سالن اور کباب کی طرح انہیں بھی بہت خشی بیان پائی جاتی ہیں۔ اگرچہ حلوائیوں کے ہن ناہائیوں کی نسبت ظاہری سامان آ رہتے ہیں مگر مکیوں اور بانی کا کچھ لحاظ نہیں کیا جاتا اور نہ برے پہلے گئی کی کچھ پرواہ ہوتی ہے۔ برائے اور پیرے ہوئے گئی اور باسی کہیں سے غشیان سبب مٹھی اور اسہال پیدا ہو جاتے ہیں۔ علاوہ اسکے خواجہ بول کی غرض سے مٹھائیوں کو سبز سرخ و غیر رنگ دیتے ہیں



اور یہ رنگ اکثر زہریلے ہوتے ہیں۔ مٹھائی کے زیادہ استعمال سے خونی امراض پیدا ہوتے ہیں اور بعض اوقات صفرا کی زیادتی سے مختلف امراض وقوع میں آتے ہیں۔ معمولاً حلاوتی مٹھائیوں کو دوزخا بنا لینے کے واسطے ادھین کٹی خیرون کی آمیزش کر دیتے ہیں۔ اسکا ثبوت یہ ہے کہ جو مٹھائی گھر میں بنائی جاتی ہے اور سپر بازار کی نسبت دو چند لاگت آتی ہے۔ علاوہ اسکے کیمیائی عمل سے سب کھوٹ باسانی تمام متمیز ہو سکتے ہیں مگر افسوس ہے کہ ہمارے بازار و دھنیں اس قسم کے ہتھیانوں کا دستور نہیں ہے۔

قتل میں اکثریت مٹی ملائی جاتی ہے تاکہ دوزخا ہو جاوے جسکی گر کر ہٹ دانتوں سے بخوبی معلوم ہوتی ہے۔ اس قسم کی ملاوٹ شربت بنانے میں نہ نشین ہو جاتی ہے شکر میں اکثر چونا ملایا جاتا ہے تاکہ خوب سفید اور دزنی ہو جاوے اسکی گر کر ہٹ ہی دانتوں سے بخوبی محسوس ہوتی ہے۔ علاوہ اسکے ہبگوٹے سے چونا مٹی برتن میں نہ نشین ہو جاتے ہیں۔

چینی میں اکثر مسیدہ سوچی اور ریت ملائی جاتی ہے۔ حل کرنے سے یہ سب کثافتیں برتن میں نہ نشین ہو جاتی ہیں۔ سنگھاڑوں اور چاولوں کا آٹا تو اکثر مٹھائیوں میں ملایا جاتا ہے۔ شاید کچھ اور بھی ملائے ہوں جو مولف کو معلوم نہیں۔ حلوائی کا کام جندان مشکل نہیں بہت سہل سمجھ میں آسکتا ہے مگر یہی دقایق ہیں جنکے سیکھنے میں شاگردوں کو برسوں اوستا ذوق کی خدمت کرنی پڑتی ہے۔ اور یہی دقایق ہیں جنسے روپے کے دیکھے تلکے ہو جاتے ہیں۔

قسم نہم دودھ۔ نوشیدنی اشیا میں سے یہ نہایت عمدہ اور سفید غذا ہے اس میں جسم کی برورش کرنے والے اور حرارت کے قائم رکھنے والے کل اجزاء موجود ہیں۔



کہیں اور بالائی پر اسکی عمدگی موقوف ہے۔ اسکی ماہیت میں حیثیت۔ دہنیت۔ شکر  
 کلورائیڈ آف پوٹاشیم۔ فاسفیٹ آف لایم۔ فولاد۔ کلورائیڈ آف سوڈیم۔ اور پانی وغیرہ جزا  
 موجود ہوتے ہیں جن میں اجزاء شوریہ کی موجودگی سے جسم کی حرارت غریزی زیادہ ہوجا  
 ہے۔ دہنیت سے جسم توند اور مضبوط ہوتا ہے اور اسی سے نمو کا فعل سرانجام پاتا ہے۔  
 شکر کی موجودگی سے حرارت غریزی بڑھتی ہے۔ نمکیات کے ہونے سے دماغ۔ اعصاب۔ او  
 استخوان وغیرہ اعضا کے لئے زیادہ تر کارآمد ہے۔ ماہیت سے غذا کے اجزاء پختہ اور  
 خون سیال ہوتا ہے۔ دودھ ذائقہ میں ہی لذیذ ہوتا ہے۔ عمر کے ہر ایک حصہ میں اسکا  
 استعمال موافق ہوتا ہے۔ ناقصین کمزور اور بیمار آدمیوں کو خصوصاً اون لوگوں کو جو امراض  
 آلات ہضم میں گرفتار ہوں کسیر کا حکم رکھتا ہے اور قوت باہ کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی  
 عمدہ غذا نہیں ہے۔ اکثر نیم حکیم۔ جابل طبیب اور کم علم بید دورہ جیسی نعمت عظمیٰ کو مرض  
 میں سم قاتل تصور کرتے ہیں۔ دودھ سے اس قدر پرہیز و نفرت سر اسر جہالت و نادانی ہے  
 اگر بیماری کی حالت میں سرع الاستحالة جو کا خوف ہو تو لازم ہے کہ شیر خوار بچہ کو ہی بیماری  
 کی حالت میں دودھ کے عوض سوگن کی دال دیا جائے۔ حالانکہ اس قسم کا تبادلہ کوئی  
 طبیب جائز نہیں رکھتا۔ اگر یہ کہا جاوے کہ انسان کا دودھ حیوانات کے دودھ سے تاثیر میں  
 مختلف ہے تو اس قسم کا زعم شاید بالکل برخلاف ہے۔ کیونکہ پرورششی اجزاء دونوں  
 قسم کے دودھ میں یکساں پائے جاتے ہیں البتہ گائے کا دودھ انسان کے دودھ کی  
 نسبت کم شیرین اور زیادہ گاڑا ہوتا ہے جسکی اصلاح شیرینی اور پانی کے اضافہ کرنے  
 سے بخوبی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات مان کا دودھ نہیں ہوتا اور گائے کے دودھ یا  
 بکری کے دودھ سے سنا سب طور پر بچہ کی پرورش کی جاتی ہے جس سے بچہ کی صحت میں



کسی قسم کا فتور نہیں آتا۔ مگر بعض اوقات زیادتی و مہنت کے باعث ضعف و مانع ضعف اعصاب اور مرض نہ کام وغیرہ لاحق ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کو دودھ کے استعمال سے اسہال جاری ہو جاتے ہیں لیکن اس قسم کی شکایت ہر ایک شخص کو نہیں ہو ا کرتی۔ بلکہ ایک غیر معمولی مزاج خصوصاً خنازیری مزاج کے آدمیوں کو ہو ا کرتی ہے اگر اس قسم کے اشخاص کو دودھ پلانا منظور ہو تو ابتدا میں ایک چھٹانک یا اس سے بھی کم مقدار میں شروع کریں اور رفتہ رفتہ بڑھاتے جاویں۔ بعض اشخاص کو اس قسم کا وہم پیدا ہو جاتا ہے کہ دودھ کا ایک قطرہ ہی ہمارے لئے زہر قاتل ہے۔ ایسے وہی آدمیوں کو دودھ پلانا بیشک سراسر مضرت ہے۔

حیوانات کی جنس۔ عمر۔ خوراک۔ صحت اور ڈھنسنے کے وقت پر دودھ کی تاثیر ہو ا کرتی ہے۔ بعض گائیں گاڑیاں دودھ دیتی ہیں جس میں بکسن زیادہ ہوتا ہے۔ جو ان عمر جانور کا دودھ نسبت بڑے جانور کی زیادہ گاڑیا ہوتا ہے۔ بعض کا دودھ بہت پتلا ہوتا ہے جس سے بکسن بہت کم نکلتا ہے۔ گاجر۔ شلجم وغیرہ میٹھے چارہ سے دودھ عمدہ ہوتا ہے۔ شام کے وقت کا دودھ صبح کے وقت کے دودھ کی نسبت اچھا ہوتا ہے کیونکہ اس میں شیرنی چکنائی وغیرہ پرورشی اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ فرق اس وقت ہوگا جبکہ جانور دن بھر کھلا چرتا رہے۔ اگر دن بھر بند رہے گا تو دونوں وقت کا دودھ یکساں ہوگا۔ اخیر کی دھاروں میں بھی چکنائی زیادہ پائی جاتی ہے۔ کہلی وغیرہ جسم کے فربہ کرنے والے چارہ سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے۔ گھوڑے کی لید اور آبکاری کے لائین (پھوک) سے دودھ خراب ہو جاتا ہے۔ بیمار جانور کا دودھ پینے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ بکری کا دودھ بھی عمدہ ہے مگر اس میں ایک قسم کی بو ہوتی ہے اور بہت پتلا ہوتا ہے۔ یہی منس کے دودھ میں روغنی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں



اومٹنی کا دودھ مرض استقامت میں از بس مفید ہے اس میں دھنیت بہت ہی کم ہوتی ہو  
اسی وجہ سے بلوئے سے مکھن نہیں نکلتا۔ شیر خرد شیر اسپ شیرنی اور تیل اپن میں  
عورت کے دودھ بہت مشابہت کہتا ہے اور اس سے مرض سل کو اکثر فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں  
کے حق میں یہ بہت مفید ہے مگر کراہیت کی وجہ سے ہندوستانی لوگ اس سے بہیز کرتے  
ہیں اگر اسکے عوض مصنوعی شیر بنا کر استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ دیتا ہے۔

**ترکیب مصنوعی شیر خرد** سوا تولہ جلاٹن کو ڈھائی پاؤ جو آتش میں حل کر کے ڈھائی تولہ  
بنات سفید سے شیرین کریں بعد ازاں ڈھائی پاؤ شیر گاؤ ملا کر استعمال میں ملا دین اسکی تیار  
یعینہ شیر خرد کی طرح ہو جاتی ہے۔

**ترکیب دیگر جس سے مرض چیش کہ از بس فائدہ ہوتا ہے** صاف کی ہوئی جربئی ڈھائی تولہ  
کھل کے کپڑے میں باندھ کر ڈھائی پاؤ شیر گاؤ میں ڈالیں اور کچھ عرصہ تک نرم آنچ پر جوش دین پر  
نیچے اتار کر بنات سے شیرین کر کے استعمال میں ملا دین۔

**بازاری دودھ میں عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے جسکی شناخت اتم سفیاس اللہ بن**  
**الکٹر میٹر** سے بخوبی ہو سکتی ہے کیونکہ دودھ کا مخصوص وزن ۱.۰۲۰ سے ۱.۰۳۰ درجہ نکلتا  
ہے اور اوسط درجہ ۱.۰۵۲ تک پایا جاتا ہے بعض اوقات اتم مذکورہ بھی فائدہ نہیں ہوتا جیسا کہ  
مکھن نکالا ہوا دودھ گاڑا ہو جاتا ہے جس میں پانی کی سمائی بخوبی ہو جاتی ہے اور امتحان سے  
وزن پورا نکلتا ہے اور شناخت میں نا کامی ہوتی ہے مگر ذائقہ سے پانی کی آمیزش بخوبی  
دریافت ہو جاتی ہے۔ کئی آدمی ہینس اور گائے کے دودھ میں بقدر مناسب پانی ملا کر  
بکیری کا دودھ کھکر فروخت کرتے ہیں اسکی شناخت بھی ذائقہ زبان سے فوراً ہو جاتی ہے  
اگر عام اور ملتے ہوئے دودھ میں قدرے بٹھا ملا کر بوتل میں بند کر دین تو برابر ایک مہینے



تک محفوظ رہ سکتا ہے۔

**دہی** سفید بے بو اور خوش ذائقہ عمدہ ہوتا ہے۔ موسم گرما اور برسات میں کچھ عرصہ تک رکھنے سے بو کر جاتا ہے اور ذائقہ میں ترش ہو جاتا ہے جسکے کھانے سے دست پیے اور جھپٹ ہو سکتی ہے۔ دہی میں میدہ، سنگھارے کا آماد وغیرہ اشیا کے ملائے سے بیماری اور سخت ہو جاتا ہے جسکی شناخت ٹنگچر آوڈین سے بخوبی ہو سکتی ہے۔

**پنیر** ہندوستان میں دستور ہے کہ ٹوکری میں کپڑا بچھا کر ادھر دہی ڈال دیتے ہیں جب پانی ٹپک جاتا ہے تو پنیر کا چکر بن جاتا ہے۔ وزندار اور سخت بنانے کی غرض سے اکثر دکاندار اس میں نشاستہ ملا دیا کرتے ہیں۔ اگر اس پر دو تین قطرے آوڈین کے ڈالیں تو پنیر کی گت پہلے زرد پر نیلگون ہو جاتی ہے۔ اگر نشاستہ نہ ہو تو دہی زرد رہتا ہے اور نیلگون نہیں ہوتا۔ مدت دراز تک رکھنے سے خصوصاً موسم گرما میں پنیر بوسیدہ ہو جاتا ہے جسکے کھانے سے دست پیے اور جھپٹ ہو جاتی ہے۔

**شناخت بالائی**۔ اکثر حلوائی دودھ کو گرم کرنے وقت میدہ کی بچی بنا کر دودھ میں چھوڑ دیتے ہیں جو گرمی کے سبب بھول کر دودھ پر تیرنے لگتی ہے اور بچی کے اوپر نیچے دودھ کی چھکائی جم جاتی ہے جس سے بالائی بچکدار دینا اور بیماری ہو جاتی ہے۔ اسکے کھانے سے میدہ کا ذائقہ صاف معلوم ہو جاتا ہے اور یہ خوش ذائقہ نہیں ہوتی۔ ٹنگچر آوڈین کے ڈالنے سے ہی بخوبی شناخت ہو سکتی ہے۔

**دسم** روغن زرد و سٹکے بھینس کے مکھن کو گرم کر کے صاف کرنے سے نہایت عمدہ گھی بن جاتا ہے جسکا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے اور زبان کو سرد معام ہوتا ہے۔ رنگت میں عفران اور خوشبو میں برگ جنس کی طرح ہوتا ہے اور موسم سرما میں سخت ہو کر جم جاتا ہے۔

دسم روغن زرد و سٹکے بھینس کے مکھن کو گرم کر کے صاف کرنے سے نہایت عمدہ گھی بن جاتا ہے جسکا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے اور زبان کو سرد معام ہوتا ہے۔ رنگت میں عفران اور خوشبو میں برگ جنس کی طرح ہوتا ہے اور موسم سرما میں سخت ہو کر جم جاتا ہے۔



گائے کے سبز چارہ کمانے سے گئی کی رنگت زعفرانی اور ہینس کے گئی کی رنگت سفید ہوتی ہے  
 بیڑ کا گئی ہی رنگت میں سفید ہوتا ہے مگر گلپلانے میں آج زیادہ لیتا ہے اور سردی میں فوراً  
 جم جاتا ہے اور کاٹنے سے چربی کی طرح نکلتا ہے۔ اگر گرم گرم گئی کو برتن میں ڈال کر اس طرح  
 بند کر دیں کہ اس کی حرارت باہر نہ نکل سکے تو سرد ہونے پر دانہ دانہ ہو جاتا ہے۔ مکھن کو گرم  
 کرنے سے چکنائی اوپر آ جاتی ہے اور چھا چھتہ نشین ہو جاتی ہے۔ اگر گئی کو عرصہ دراز  
 تک کھنا منظور ہو تو چھا چھتہ کو علیحدہ کر کے بیضی آٹھ یا دس حصہ ٹک ملا کر بند کریں۔  
 اگر گئی کو ہتیلی پر رکھ کر دوسرے ہاتھ سے ملین تو آمیز کردہ شے کی بخوبی معلوم ہو جاتی ہے  
 اگر ذائقہ میں ہیکا ہو تو ایک یا دو سال کا سمجھنا چاہئے۔ اس سے زیادہ پرانا گئی ذائقہ  
 میں تلخ ہوتا ہے۔ جس گئی میں ہونی ہو وہ بہت جلد مستغن ہو جاتا ہے اور ذائقہ میں تلخ  
 ہوتا ہے۔ وزن دار بنانے کی غرض سے گئی میں کئی قسم کی آمیز نشین کی جاتی ہیں جتنا چھ  
 گئی کو گرم کر کے مٹی کے برتن میں ڈال دیتے ہیں اور سرد ہونے کے قریب آ جلنے پر پٹم حصہ  
 ہینس کا دودھ ملا کر لکڑی سے خوب ملائے ہیں جس سے دونوں یکجان ہو جاتے ہیں اور  
 کسبے کے ملائے سے خوشبو میں بالکل فرق نہیں آتا مگر ذائقہ میں قدرے تلخ معلوم  
 ہوتا ہے اور زبان کو چنتا ہے توڑی دیر کے بعد زبان خشک ہو جاتی ہے حلق پکڑنے  
 لگتا ہے۔ گرمی اور اخروٹ کے تیل کی آمیزش سے گرمی اور اخروٹ کی بو آتی ہے اکثر  
 گئی میں چربی زیادہ ملانی جاتی ہے۔ تیل صابون کی آمیزش سے کھلے گی بھیا ہو اور اس میں تیل کی بو بالکل  
 پازو ہسم چاہے۔ اگرچہ چھین۔ خطا۔ گوارنا۔ جاپان اور پیرگو کی چاہے شور جھینہ  
 (ٹائپر و جنس) کی زیادتی سے بہت عمر خیال کی جاتی ہے۔ مگر ہندوستان کی چاہے  
 ہی جو آسام۔ وار جینگ اور کمایون میں پیدا ہوتی ہے فائدہ میں دن سے کچھ کم

[illegible]



نہیں ہے۔ چلے دو قسم کی ہوتی ہے۔

اول چلے سیاہ چکی ماہیت میں تین البیوسن۔ ڈکشن۔ خانہ دار یا سوراخدار مادہ۔ کلورافانین۔ ریزن۔ ٹانک ایڈ۔ روغن مسجدر کا مادہ۔ البوتیما۔ پانی۔ جو کھار سچی۔ منیشیا۔ فاسفورک ایڈ۔ کلورین۔ کاربانک ایڈ۔ فولاد۔ اور سلیکا وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ اسکا بودا عموماً پانچ سال کے بعد چلے قسم کے پتے نکالتا ہے۔ شگوفہ کی پتیوں کو پیگ اور اسکی بچلی پتی کو سو جانگ پر زبرین کو کنگو۔ اور سب سے بچلی کو تو میا اور لانگ کہتے ہیں شگوفہ سب سے عمدہ اور تیز ہوتا ہے۔ ہر درجہ بدرجہ ہر ایک اپنے اعلیٰ قسم کی نسبت کے معقد رنا فضل اور کمزور ہوتا ہے۔ چوٹے مٹے ہوئے اور کسیدہ۔ یہ پولون کی آئینہ والے پتے عمدہ ہوتے ہیں اور اسکی عمدگی خیساندہ کی خوشبو سے بخوبی معلوم ہو جاتی ہے پرانی چلے سے خوشبودار روغن نکل جاتا ہے اسلئے اوسمیں خوشبو بہت کم پائی جاتی ہے۔ اسکا خیساندہ ذالیقہ میں تیز تلخ اور بہت سیاہ نہیں ہوتا جس چلے میں مٹی۔ لکڑ اور ریت کے ذرے۔ شاخون کے تنکے اور ٹوٹے ہوئے چوڑے موٹے پتے زیادہ سیاہ ہوں چلے سے عمدہ نہیں ہے۔

دوم چلے سبز اسکی ماہیت میں چلے سیاہ کی نسبت نہیں۔ ٹانک ایڈ۔ اور روغن زبادی ہوتا ہے اور خانہ دار مادہ کم اور باقی اجزاء قریباً یکساں پائے جاتے ہیں۔ اسکی کئی قسمیں ہیں مثلاً ہمیں۔ ہمیں اسٹیم۔ ٹوانکی۔ اور کیپر گن پوڈو وغیرہ۔ یہ چلے سیاہ کی نسبت عمدہ اور تیز ہوتی ہے مگر کم دستیاب ہونے کی وجہ سے گران قیمت ہوتی ہے۔ سبز چلے اکثر بناوٹی ہوتی تھے جسکو نیل۔ پرشین بلو۔ چونا۔ زنگار۔ نیلا تھوہتا۔ ہلدی اور کھڑا مٹی سے مصنوعی طور پر سبز رنگ دیا جاتا ہے۔ یہ رنگ خورد میں کے ذریعہ سے بخوبی دریافت



ہو سکتا ہے۔ اکثر چائے فروش دوسرے بودون یا ادبلی ہوئی چائے کے پتون کو گوند کے لعاب سے نم ویکر کتہہ وغیرہ سے رنگ دیتے ہیں جس سے خشک ہو کر تپے سکر جاتے ہیں انکو عمدہ چائے میں ملا کر فروخت کرتے ہیں مگر جو شے دینے پر رنگت نہیں نکلتی خوشبو بھی نہیں پائی جاتی اس سے آسانی تمام کہوٹ دریافت ہو جاتا ہے۔ ٹانک اسید اخربا کی زیادتی سے چائے عمدہ قسم کی ہو جاتی ہے۔

چائے زمانہ قدیم کی نسبت اب بہت مشہور ہو گئی ہے اگرچہ ہر ایک شخص اسکے فوائد سے واقف نہیں مگر اسکا نام تو ضرور ہی جانتا ہے۔ چین اور جاپان کے لوگ تو مدت دراز سے اسکے عادی ہیں۔ انگلینڈ میں بھی اتورے عرصہ سے اسکا خوب رواج ہو گیا ہے۔ ہندوستان میں بھی عرصہ قلیل سے اسکا خاطر خواہ چرچا ہو گیا ہے یہاں تک کہ اکثر دیہات کے باشندے بھی اسکا استعمال کرتے ہیں۔ تاہم بعض اشخاص جو اسکے فوائد سے واقف نہیں اب بھی اسکو فضول اور بے فائدہ جانتے ہیں کشمیر اور افغانستان کے امراتو اسکو لازم ہی جانتے ہیں مگر غریبا بھی اسکے بغیر نہیں رہ سکتے نئے فیشن کے لوگ اسکا استعمال ضروری اور داخل تہذیب سمجھتے ہیں۔ بہر حال از روئے حکمت اسکا پینا بہت مفید ہے اور شراب بیرو دیگر محرکات کا قایم مقام ہے۔ اس سے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ نظام عصبی پر تحریک کا اثر پیدا ہوتا ہے۔ سستی اور رکناں رفع ہو جاتی ہے۔ نبض تیز چلنے لگتی ہے۔ جلد کا فعل بڑھ جاتا ہے۔ اسکا فعل کم ہو جانے سے فیض نہیں رہتی۔ بعض ادھیون کو چائے پینے کے بغیر اجابت کھل کر نہیں آتی۔ گرمی اور سردی کی حالت خصوصاً گرم ممالک اور ایام ربیعین یا جہان آب و ہوا خراب ہو دھان چائے کا پینا بہت مفید ہے۔

ڈاکٹر بلیک صاحب کا قول ہے کہ چائے کی تقویت بخش اور پرورش کرنے والی



تاثیر سے دماغ اور نظام عصبی کو ازس نویت ہوتی ہے۔ اس سے عقل میں تیزی و زہن میں صفائی آتی ہے۔ فی زمانہ جو عموماً لوگ ذہین و عقیل ہوتے ہیں اسی چاہے کی بدولت ہوتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ جسمی صرف کے معاوضہ اور بدل مایہ تحلیل کے لئے چاہے کا پینا ایسا مفید ہے جیسا کہ کسی کل کے واسطے چکنائی مفید ہوتی ہے۔ چکنائی کے استعمال سے عرصہ دراز تک کل درست رہتی ہے۔ کتب یونانی میں بھی چاہے کو مقوی معدہ یہی۔ مقوی الارواح۔ نشاط آور۔ مدربول اور مسہر لکھا ہے۔

ڈاکٹر گریرو صاحب تحریر فرماتے ہیں کہ دماغی اور جسمانی محنت کی کثرت کے باعث جو پیشانی میں درد ہونے لگتا ہے اسکو چاہے کا ایک پیالہ رفع کر دیتا ہے مگر غیر عادی اشخاص کو رفع درم کے بعد بے چینی ضرور ہوتی ہے اور نیند نہیں آتی۔ اسد واسطے پرانی فیشن کے لوگ چاہے کے استعمال سے قطعی پرہیز کرتے ہیں۔ اگر کہی موسم سرما میں دماغی بادیان خطائی زعفران وغیرہ مصالحہ اور کہن ذال کر اور نبات سے شیریں کر کے چاہے کا استعمال کرتے ہیں تو پرہیز خشکی بخوالی اور قبض وغیرہ عوارضات کی شکایت ہی کرتے رہتے ہیں۔ اس قسم کے مخصوص مزاج اشخاص کو چاہے کا استعمال کرنا مناسب نہیں ہے اگرچہ عادت کے بموجب چاہے کا مفید ہونا ثابت ہے مگر امراض قلب و بد ہضمی میں مضر ہے۔ موجودہ زمانہ کے اکثر ڈاکٹر دن کا تجربہ ہے کہ کثرت استعمال چاہے سے عصبی امراض دہی سم یا ٹی ڈرنی کنگ ڈرنیز ہو جاتے ہیں جس سے چہرہ زرد ہو جاتا ہے اور دل دھڑکنے لگتا ہے اور عصبی مزاج کے باعث طبیعت دہی ہو جاتی ہے اور نظام عصبی میں فتور واقع ہو جاتا ہے۔ اگر عادت کی وجہ سے ظہور علامات مذکورہ کے اثنا میں چاہے کا استعمال کیا جائے تو مرض میں اور بھی ترقی ہو جاتی ہے۔



غرض چاہے اور کافی دونوں ایک قسم کے بہت ہی ہلکے مسکرات میں سے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اسکی عادت حتی المقدار ترک کرنی چاہیے۔

**چائے بنانے کی ترکیب**۔ کشمیری لوگ چائے کو مع پہلی کے سرد پانی میں ڈال کر پکاتے ہیں اور دو تین جوش دینے کے بعد لکڑی کی رلی (مدھانی) سے خوب ملاتے ہیں جس طرح کہیں نکالتے وقت وہی کو بلویا کرتے ہیں۔ پھر صاف کر کے گرم گرم دودھ میں ڈال کر مکس یا بالائی آمیز کرتے ہیں پھر نبات سے شیریں یا نمک سے نمکین کر کے استعمال میں لاتے ہیں۔ ہندوستانی کبھی کشمیری طریق پر بناتے ہیں اور کبھی چائے کو صرف پانی میں جوش دیکر قند شکر وغیرہ سے شیریں کر کے پی لیا کرتے ہیں افغانی بھی دونوں طرح سے خیساندہ بنا کر پیتے ہیں۔ بعض ڈاکٹروں کا قول ہے کہ زیادہ جوش دینے سے چائے کا جوہر ضایع ہو جاتا ہے اگر طریق ذیل سے پکائی جاوے تو بہتر ہے۔

**ڈاکٹری طریق پر چائے بنانا**۔ پہلے ڈیڑھ پاؤ پانی میں قدرے کاربوئنٹ آف سوڈا ڈال کر بیس سنٹ تک جوش دین بعد ازاں نیچے اوتار کر سوا تولہ چائے ملاوین اور کچھ عرصہ تک بند رکھیں پھر صاف کر کے استعمال میں لاوین۔

**مؤلف**۔ اس ترکیب سے چائے کے اکثر اجزاء پانی میں نہیں آتے۔ اگر چائے ڈالنے کے بعد دو تین سنٹ تک جوش دیا جائے تو بہتر ہے۔

اگر پانی کی اصل باہیت میں چونا یا فولاد کے اجزاء پائے جا دیں تو وہ پانی چائے بنانے کے قابل نہیں ہوتا۔

**دوازدہ قسم کافی**۔ اسکی باہیت میں پانی۔ خانہ دار مادہ۔ چربی۔ شکر۔ تیزاب نباتی۔ بادہ چربی۔ شوریہ اجزاء (ناپٹر و جس) گیلٹ آف بوٹاس۔ مگنیشیا۔ فاسفورک اسید۔



کلوسین - کافین - سبزو عن - خوشبودار و عن - چونہ اور سبجی وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں۔  
 اسکی خوبی اور برائی اسکے ذائقہ اور خوشبودار پر موقوف ہے۔ اسکے استعمال سے تحریک عصبی  
 نہایت عمدہ ہوتی ہے۔ لکان رفع ہو جاتی ہے۔ نبض تیز چلتی ہے۔ جلد اور گرزدن نکل  
 زیادہ ہو جاتا ہے جس سے پیشاب اور پسینا بکثرت آتا ہے۔ اسی وجہ سے موسم گرما اور گرم  
 ملک میں اسکے استعمال سے فائدہ کثیر ہوتا ہے۔ نوبتی بخار میں نوبت سے پہلے اسکا  
 پینا از بس مفید ہے۔ گرم اور سرد دونوں موسموں میں اسکا استعمال فائدہ مند ہے کیونکہ  
 سردی میں گرمی کے پہونچنے سے جسم گرم ہو جاتا ہے اور سردی کم لگتی ہے۔ اور گرمی میں  
 تحریک کی تاثیر کے جلد رد و قوع میں آنے سے پسینا نکل کر آ جاتا ہے اور گرمی رفع ہو جاتی  
 ہے۔ ڈاکٹر کارٹر صاحب کا قول ہے کہ یہ ایک قسم کی مقوی محرک۔ تازگی بخش  
 اور نشاط آور شے ہے۔ یونانی طبیب ہی اسکے مدد بول سکون درد دافع یرقان مجاہل  
 اور ام طحال لکھتے ہیں۔ مگر اسکی کثرت استعمال سے اکثر عیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بد معنی اور  
 امراض قلب میں مضرب ہے۔ ڈاکٹر بلبلک صاحب کے نزدیک اسکا عادی ہونا ہی  
 صورت اچھا نہیں۔ ہندوستان میں اسکا رواج بہت کم ہے مگر اہل عرب اور ترک ہنود  
 کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں یورپ میں بھی اسکا کثرت سے رواج ہے۔  
 کافی بنانے کی ترکیب - کافی کے تخم کو جب کوہن کہتے ہیں کہیں گھی یا تیل سے جڑ  
 کر بن اور گڑا ہی میں ڈال کر اسقدر بریان کریں کہ سیاہی پائل ہو وری نکت کا ہو جاوے  
 اس سے مخمہ حامض غاس - کاربانک اوکسائیڈ اور شورجیہ ہوائیں نکل جاتی ہیں۔ جو ہر  
 کیفین جو گیا لک ایسڈ کے ساتھ ملا رہتا ہے علیحدہ ہو جاتا ہے۔ بریان کرنے سے دے  
 ہول کر لے اور خوشبودار ہو جاتے ہیں۔ ہوننے کے بعد ٹاون دستہ یا چکی میں پیکر لینے



برتن یا بوتل میں بند کر کے رکھ چھوڑیں۔ کہلا کہنے میں بہت جلد خوشبو اڑ جاتی ہے اور بند برتن میں مہینوں خوشبو قائم رہتی ہے اور سفوف خراب نہیں ہوتا۔ خیساندہ کرنے سے پہلے سوا تو لہ کافی کو ڈھائی پاؤ پانی میں بہگو کر تھوڑی دیر رکھ چھوڑیں جب صاف کافی تہ نشین ہو جائے تو پانی نکال دیں اسطرح کافی کے خراب نہ سے نکل جائے ہیں۔ پھر ڈھائی پاؤ کھولتے ہوئے پانی میں دوبارہ کچھ عرصہ تک بہگو رکھیں جب کافی تہ نشین ہو جائے تو پانی کو نکھا کر بغیر جوش دینے کے استعمال کریں جوش دینے سے خوشبو نکل جاتی ہے۔

**مولف۔** اس ترکیب سے کافی کے اجڑا صرف ۱۹ سے ۲۵ فیصدی تک حاصل ہوتے ہیں اور مقدار مطلوبہ کا حصول صرف پکائے اور بریان کرنے پر موقوف ہے۔ بہتر ہے کہ پہلی دفعہ کچھ جوش دیکر پانی نکال دیں اور دوبارہ پانی ڈال کر خوب جوش دیں پھر نیچے اوتا کر کر گرما گرم خیساندہ میں قدرے غیر مستعملہ سفوف ڈال کر کچھ عرصہ تک رکھ چھوڑیں پھر صاف کر کے دودھ شکر ملا کر استعمال میں لا دیں۔ اور کافی کے اس فضلہ کو حفاظت سے رکھ چھوڑیں تاکہ دوسرے دفعہ خیساندہ میں سبز وحم مصالحہ۔ بعض مالک خصوصاً ہندوستان میں مصالحہ کا مقدار رواج ہے کہ گویا مرغ سرخ۔ کشنیر۔ ملہ می۔ پودینہ۔ قلعہ سیاہ۔ زیرہ۔ قرنفل۔ جالیفل۔ تیز پات۔ قلعین۔ وارپینی وغیرہ حار محرک ادویہ کو غذا کا جزو قرار دیتے ہیں حالانکہ ان اشیاء میں بھلی غذا نیست نہیں پانی جاتی۔ البتہ غذا کو لذیذ اور خوشبودار کر دیتی ہیں اور محرک تاثیر کی وجہ سے اکثر امراض صنف معدہ میں استعمال کی جاتی ہیں تاکہ معدہ کے فعل کی زیادتی سے رطوبت ہاضمہ بکثرت پیدا ہو۔ سرخ مرغ ہاضمہ کو مدد دیتی ہے لیکن خراش معدہ اور خراش امعاء کے لئے مضر ہے۔ مٹھی اور مرق ہونے کی وجہ سے گرم ممالک میں زیادہ استعمال کی جاتی ہے۔ پودینہ مسفرح۔ کامہ ریاچ اور مسکن نشانی ہے۔ بدھمی اور درد معدہ کو مفید ہے۔ ترش اشیاء استعمال



سے رطوبت یا ضمیمہ برہمتی ہے لیکن دانتوں کو مضرت ہے۔ غذا کے ساتھ قدر سے ترش شیا کا استعمال مفید ہے چنانچہ نیمو مفتح مقوی معدہ اور منضم غذا ہے۔ اگر ادراک کو عرق لمبوسین ہوگا تو مرض قلع کے لئے از بس مفید ہے۔ سکنجبین لمبو نہایت خوش ذائقہ ہے رفع تشنگی کے لئے اکثر بخاروں میں دہی جاتی ہے۔ ترمہندی بھی سردی و تقیرج میں لمبو کے ساتھ مشابہ ہے۔ غرض جس عضو کا فعل گھٹتا یا بڑھتا ہے اس کے مزاج کے برخلاف خاصیت کی غذا یا دوا کو استعمال کرنا چاہئے تاکہ عضو باؤف کی حالت درجہ اعتدال میں آجائے اگر قاعدہ حکمت کے برخلاف کسی عضو کے معمولی فعل کو گھٹایا یا بڑھایا جاوے تو فوراً صحت بیماری کی نمایاں ہو جاتی ہے۔ جو لوگ مصالحو وغیرہ محرک ادویہ کے استعمال سے معدہ کے فعل کو دیدہ و دانستہ بڑھاتے اور تحریک دیتے ہیں وہ گویا خود اپنے تئیں بیماری میں مبتلا کرتے ہیں۔

سوال کیا سبب ہے کہ ہندوستان کے باشندے ادویہ محرکہ و مصالحہ کے کھانے کے بقدر عادی ہو گئے ہیں کہ اس کے بغیر غذا کا ایک لقمہ ہی اوٹھا نہیں سکتے اور یا وجود اس کثرت استعمال کے ہمیشہ تندرست رہتے ہیں اور کوئی بیماری و نہیں لاحق نہیں ہوتی۔  
جواب ظاہر میں تو بیشک تندرست نظر آتے ہیں۔ لیکن اگر غور و محسوس کیا جائے تو بدھمی کے مرض سے شاید فیصدی ایک دو ہی صحیح و سالم نکلیں گے۔ دیہاتیوں کی نسبت شہر کے لوگ خصوصاً امرا و رؤسا بدھمی کی شکایت میں کیونکہ ہمیشہ مبتلا رہتے ہیں۔ امیرون کے گھروں میں حکیموں اور ڈاکٹروں کی آمد و رفت زیادہ ہونے کا کیا سبب ہے؟ صرف مصالحہ دوا شیا اور منشی چیزوں کی کثرت استعمال اور اور بے احتیاطیوں کا نتیجہ ہے۔ جب چالیس پینتالیس برس کی عمر میں ہو چکے ہیں تو سو سوٹھ کے مرے اور سرکہ کے اچار اور ادراک



کی چٹنی وغیرہ گرم دسر و ادویات کا استعمال دو گنا چو گنا کر دیتے ہیں مگر پہری گوشت دلی اور چاول جیسے سریع ہضم غذا کے استعمال سے عاری ہو جاتے ہیں اور فتور ہضم کی اصلاح میں کمیون اور ذائقوں کے نسخے استعمال کر کے کرتے ہیں تاکہ جاتے ہیں مگر صنف سدرہ کی شکایت نہیں جاتی اور ”گروہ خویش“ کے آید پیش کا نتیجہ اڑھانا پڑتا ہے اور پھر اس بات کے شاک کی پائے جاتے ہیں کہ دواؤں میں سے تاثیر اڑھ گئی ہے یا اطباء کے ہاتھ میں ہیند شفا نہیں رہی۔ یہ مطلقاً خیال نہیں کرنے کہ حقیقت میں اسی گرم مصالحو کی مہربانی ہے جو حد سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اور جس سے سدرہ کا معمولی فعل بڑھتے بڑھتے صنف سدرہ کی حد کو پہنچ گیا ہے۔ غرض صحت کی حالت میں گرم مصالحو کے زیادہ استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

**چهارم شراب۔** اگرچہ شراب کا رواج کم و بیش ہر ایک ملک میں عرصہ دراز سے پایا جاتا ہے۔ مگر زمانہ سابق میں امور مذہبی کی پابندی۔ قوم و برادری کے خوف وغیرہ امور کی وجہ سے بعض اشخاص پوشیدہ طور پر اسکا استعمال کرتے تھے۔ ہندوستان میں ان امور کی پابندی حد سے زیادہ تھی۔ سیاست سلطنت کے علاوہ برادری سے خارج ہونے کا خوف اس قدر غالب تھا کہ کوئی شخص اس کے برعکس استعمال کرنے کی جرأت نہیں کر سکتا تھا اسلامی حکومت میں احتساب کا خوف اس کے استعمال کا مانع تھا مگر جب احتساب کا خوف اڑھ گیا تو یہ پابندی ہی جاتی رہی۔ لکھنؤ والوں کی عیاشی نے اودہ کی چھوٹی قوموں کو شراب کا اس قدر عادی کر دیا کہ وہ کسل کہیلین اودہ کی شریف قوم کا ایستہ باوجود شرافت خاندانی و تعلیم یافتگی کے اس میں ایسی غرق ہوئی کہ اسکو جزو ضروریات زندگی قرار دیا اور زن و مرد اسکا استعمال کرنے لگے۔ دہلی میں باوجودیکہ محمد شاہ رنگیے جیسے کے



عہد حکومت بھی گزر گئے مگر شراب کا رواج بہت کم رہا چنانچہ اب تک با وصف آزادی و  
کوشش حکام کے اسکا رواج نہیں بڑھا۔ اب بھی وہاں ویسی شراب کی ایک دوسری کانین  
ہیں اور چڑھے چار دن کے سوا وہاں کوئی نہیں جاتا۔ برخلاف اسکے لاہور میں ویسی  
شراب کی آٹھ نو دکانیں ہیں اور انگریزی شراب کی دکانوں کی تو کچھ انتہا ہی نہیں۔ اس  
کثرت کی وجہ یہ ہے کہ لاہور میں درت دراز تک سکھوں کی حکومت رہی۔ یہ قوم بڑھی  
مغرور و متکبر تھی۔ حکومت کے نشہ میں مذہب بزرگان قوم کے احکام کا کچھ پاس دیکھا  
نہیں کرتے تھے۔ علاوہ اسکے شراب پر کوئی محصول نہ تھا۔ سب جناس سستی تھیں۔ اور  
بدمستی کے واسطے کوئی نذر نہ تھی۔ انہی سہولتوں کی وجہ سے پنجاب خصوصاً لاہور و امرتسر  
میں جو سکھوں کے دارالسلطنت تھے شراب کا رواج بڑھ گیا۔

آج کل حکومت نے سب کو آزادی سے رکھی ہے کوئی کسی کا مزاحم نہیں ہو سکتا۔ نہ مذہبی  
پابندی کا خوف ہے نہ چوٹے بڑے کا لحاظ مانع ہے۔ شراب خواری کا نمبر روز بروز ترقی  
پر ہے۔ نہ باپ کو بیٹے کی پروا نہ بیٹے کو باپ سے حیا۔ نہ کسی د اعظ و ناصح کا رعب و داب  
نہ حکام کی طرف سے خوف احتساب۔ اگرچہ شراب خواری کے اسناد پر جا بجا لکھم پنجپن  
اور وعظ ہو رہے ہیں۔ مذہبی دہکلیان دی جاتی ہیں۔ حکام وقت سے اجبرائے قانون  
اسناد می نوشی کی دزخستیں کی جاتی ہیں مگر اندھے کے آگے رونا آنکھوں کا زبانا  
اگرچہ عرصہ تک یہی کیفیت رہی تو ہندوستان سے پرہیزگاری۔ شاب تگی اور سنجیدگی  
کا خاتمہ عنقریب ہو جائیگا۔ اور تہذیب و سولیزیشن ہندوستان کو خیر باد کہہ کر رخصت  
ہو جائے گی۔

شراب ایسی ہی بلا ہے کہ جس سے کسی قوموں اور خاندانوں کا ستیاناس ہو گیا ہے



یہی شراب ہے جسے اپنے دوستوں اور غمخواروں کو مور یون کی سیر کرانی۔ کتون سے منہ چٹوایا۔ عاقبت کار کا سہ گدائی مانتہ میں بکڑوایا طرح طرح کے جرائم کا ارتکاب کیا شراب کی عادت نہ قانون سے ٹک سکتی ہے نہ دھمکے ڈرانے سے جاتی ہے۔ کیونکہ جب طبیعت مغلوب اور عادت غالب ہو جاتی ہے تو شرابی اپنی عادت کو تنہائی میں بھی پورا کر سکتا ہے۔ صرف ایک عقل سلیم خداداد جوہر ہے جو عادت کو مغلوب کر سکتا ہے۔ اگر اس جوہر پر شراب کی مابہیت اور اس کے نقصانات ظاہر کئے جائیں تو ممکن ہے کہ عادت مغلوب ہو جائے اور آئندہ نسل اس کے استعمال سے قطعاً محترز رہے۔ لہذا ہم مختصر طور پر اسکی کس قدر مابہیت حوالہ قلم کرتے ہیں۔ ناظرین اسکو خوب غور و تامل سے مطالعہ فرمادیں۔

**شراب کے دو جوہر ہیں ایک الکوحال (روح شراب) یہ عرق کی تند و تیز بو ہے جس پر شراب کا نشہ موقوف ہے۔ اور یہ جوہر کھلا رکھنے سے فوراً اڑ جاتا ہے۔**  
برانڈی۔ وسکی۔ روم۔ اور جن شراب میں فی صدی پچاس سے بستر حصہ تک ہوتا ہے اسوجہ سے مذکورۃ الصدر شراب میں نشہ میں زیادہ تیز ہوتی ہیں۔ پورٹ۔ شیری۔ کلارٹ۔ ڈائرا۔ اور برکنڈی میں ۸ سے ۲۵ حصہ تک یہ جوہر ہوتا ہے۔ بیر۔ پورٹ اور ایل میں فی صدی سے ۵ تک ہوتا ہے۔

ایسی شراب میں اسکی مقدار کم و بیش ہوا کرتی ہے۔ چنانچہ کشید کے وقت جو پہلی چند بوتلیں نکالی جاتی ہیں اونکو شراب کا ہول کہتے ہیں اس ہول کو دوبارہ لاہن پز ڈال کر دوبارہ کشید کرتے ہیں تو اسکو دوآ نشہ شراب کہتے ہیں اس قسم کی شراب میں جوہر الکوحال زیادہ ہوتا ہے اور زیادہ تیزی کے باعث نشہ میں یہ شراب اول بہرے



اور جو بعد میں کشیدگی جاتی ہے اور سکور اسی کہتے ہیں۔ اس میں اگر ہال بہت کم اور فیوزل و ایل بکثرت ہوتا ہے

دوسرا فیوزل و ایل۔ یہ زہریلی چیز تقطیر شراب کے اخیر وقت میں نکلتی ہے اور یہ ویسی شراب میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ کہلا کہنے سے بہت کم اور جاتی ہے۔ جو میں نہایت تند ذائقہ میں تیز اور متلی پیدا کرنے والی ہوتی ہے۔ اس کے سونگھنے اور پینے سے پھریری آتی ہے۔ اس قسم کی شراب کے دوسرا در دوران سر زیادہ ہوتا ہے اور نشہ میں بہت کمزور ہوتی ہے اور ارزان ہونے کی وجہ سے غریب لوگ خصوصاً اپنے تیو ماروں میں بکثرت پینے اور منے کرتے ہیں۔

شراب خواہ کسی قسم کی ہو اس کا استعمال کرنا سراسر مضر ہے۔ بعض نوجوانوں کا خیال ہے کہ معتدل مقدار میں شراب کا استعمال کرنا مفید ہے۔ ہم فرض کرتے ہیں کہ یہ خیال صحیح ہے۔ مگر معتدل مقدار کا مقرر کرنا کسی صورت سے ممکن نہیں کیونکہ قوی تندرست آدمی کی معتدل مقدار ضعیف کمزور آدمی کے لئے زہر قاتل ہے۔ علاوہ اسکے پینے وقت حد اعتدال کا قیام رہنا غیر ممکن ہے۔ تناول طعام کے وقت قدرے قلیل شراب کا استعمال کرنا یا گاہے گاہے پینا اعضا سے ریسہ پر حیدر ان مضرات نہیں رکھتا لیکن طعام کے درمیان میں پینا (جیسا کہ شرابی لوگ کچھہ نقل کرتے جاتے اور شراب پینے جاتے ہیں) یا شب و روز متواتر شراب کا متواتر استعمال کرنا خواہ کتنی ہی کم مقدار میں ہو سم قاتل سے کچھ کم نہیں ہے۔ شراب ایک قسم کی دوا ہے اور بغیر تجویز حکیم کے دوا کا استعمال بالکل ممنوع ہے۔ طبیب بغیر خاص ضرورت کے اسکی اجازت نہیں دے سکتا۔ اگر مریض کا بدن سرد اور نبض کمزور ہو جاوے اور



اکتھین بیٹیہ جائیں تو شراب کو دوا کی مقدار میں استعمال کرنا از بس مفید ہے۔ اس سے  
 جسم گرم ہو جاتا ہے۔ لشکین در دور غم کے لئے ہی دیجانی ہے۔ جسم کی لگان اور ماعنی  
 محنت کو بی فائدہ مند ہے۔ لیکن یہ سب فوائد عارضی ہوتے ہیں۔ جب اسکا دور ہو جاتا  
 ہے تو ضعف و باغ اور بڑمرد کی پر عود کر آتی ہے۔ درد تانہ اور غم بے اندازہ پیدا  
 ہو جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ شراب میں کسی قدر غذا نیت ہی ہے۔ کیونکہ بعض شراب خواہ  
 تو اترا در کثرت می نوشی کی وجہ سے دو دو تین تین روز تک کچھ نہیں کھاتے اور زندہ  
 رہتے ہیں مگر یہ صرف ہم ہے۔ شراب میں غذا نیت صرف اسی قدر ہوتی ہے بقدر  
 سادہ پانی میں ہو اگر تھی ہے۔ البتہ شراب کی حدت و مضرت مزید بران ہوتی ہے۔ ح  
 می خوار کے کچھ نہ کھانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ سکر و مد ہوشی کے باعث اول تو اسکو  
 بہوک محسوس ہی نہیں ہوتی۔ اگر کسی وقت ہوتی ہے اور کھانے کا ارادہ ہی کرتا کہ  
 تو سکر کے سبب لقمہ حلق سے اتر نہیں سکتا۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ صفراوی مزاج  
 آدمی خواہ اسکا عادی ہی ہو لیکن جب کثرت سے استعمال کرتا ہے تو معدہ میں سخت  
 حرارت پیدا ہو جاتی ہے جسکے اثر سے حلق اور منہ کڑوا ہو جاتا ہے اسوجہ سے  
 طبیعت کھانے سے متنفر ہو جاتی ہے۔ بلغمی مزاج می خوار خوب پیٹ بہر کھانا کھا تو  
 ہیں۔ بغیر کھانے کے زندہ رہنا غذا نیت شراب کی دلیل نہیں ہے۔ بت آدمی میں  
 جو پانچ روز تک اور بعض سات روز تک ستوا تر روزہ کہتے ہیں اور ہر روز شام کو ایک گلوٹ  
 پانی سے افطار کر لیتے ہیں۔ اکثر مریض کسی کئی روز تک کچھ نہیں کھاتے اور زندہ رہتے  
 ہیں۔ شراب میں غذا نیت ہونے کی دلیل یہ ہی ہے کہ جب می خوار کا نشہ اترتا ہے  
 تو وہ اسکا ضعیف و نحیف ہوتا ہے کہ اس میں حرکت کی طاقت نہیں رہتی۔ اور کھانا نہیں



دستوار ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بات تک نہیں کر سکتا اور ضعف سے پہلے درپے پسینا آتا ہے۔  
 اگر شراب میں غذائیت ہوتی تو کیف دور ہو جانے کے بعد یہ کیفیت ہوتی۔  
 اگر شراب کے نقصانات کی طرف دیکھا جاوے تو جو فوائد شراب سے حاصل ہوتے ہیں  
 وہ ان نقصانوں کے مقابلہ میں بالکل ہیچ اور لاشے محض ہیں  
 شراب کے نشہ میں تین درجے پائے جاتے ہیں۔

**اول** ابتدا میں چہرہ سرخ ہو جاتا ہے تبض کی حرکت تیز ہو جاتی ہے سانس اور تھلا آتا ہے  
 بدن میں گرمی معلوم ہوتی ہے دماغی اور جسمانی قوت بڑھ جاتی ہے۔ جسارت اور دلیری  
 پیدا ہو جاتی ہے فضول خرچی کی طرف طبیعت مایل ہو جاتی ہے۔ مگر جو کچھ جس بہن وہ اس  
 حالت میں ہی اپنی عادت نہیں چوڑھتے۔

**دوم**۔ نشہ کی ترقی کی حالت میں بخودی ہو جاتی ہے۔ تن بدن کا ہوش نہیں رہتا زبان  
 کی صورت نمایان ہو جاتی ہے۔ بصارت میں فرق آ جاتا ہے۔ کبھی خوفناک اور غیر مکرر کلینز  
 نظر آنے لگتی ہیں۔ بعض اوقات اپنے تئیں اور نیز دوسروں کو صدمہ پہنچاتا ہے اور اسکو  
 خبر نہیں ہوتی۔ لغزش زبان کے باعث منہ سے پوری بات نہیں نکل سکتی۔ جلد کے بے حس  
 ہو جانے سے چوٹ محسوس نہیں ہوتی۔ چلنے میں بانوں لڑکھڑاتے ہیں۔

**سوم**۔ تیسرے درجہ میں غنودگی کے بعد کامل بیہوشی ہو جاتی ہے۔ سانس سے غرغر کی  
 آواز آتی ہے۔ حس و حرکت دونوں زایل ہو جاتے ہیں۔ تبض کمزور اور سست چلتی ہے۔ بعض  
 اوقات جب حد سے زیادہ شراب پی جائے تو دم گھٹ کر آدمی مر ہی جاتا ہے۔

**شراب کی تاثیر اندرونی اعضا پر**۔ اگرچہ شراب کی تاثیر حمید اعضا پر ہوتی ہے  
 مگر عکس کردہ پر اسکا اثر خصوصاً زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان اعضا سے خون کے خارجی



جسے اعضاء ہوتے ہیں۔ جب شراب پی جاتی ہے تو لطوبت ہاضمہ سے اس میں کسی قسم کی تبدیلی وقوع میں نہیں آتی اور جو ہر الکوحال سانس کے ذریعہ سے ادر جاتا ہے اور جو ہر فیوزل و ایل جنبیہ یا پینانہ اور پیشاب کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے۔ اس واسطے شرابی کے پینانہ اور پیشاب کی بولیا کرتی ہے۔ اسکی تیز تاثیر سے معدہ اور معالیٰ لغا بدار جلی مولیٰ اور خشک ہو جاتی ہے جس سے اس کے فعل میں فتور واقع ہو جاتا ہے اور غذا کے تحلیل ہونے سے جملہ اعضا کی پرورش بخوبی نہیں ہو سکتی۔ علاوہ اسکے اسہال عجز کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ شراب خوار کی عمر کم اور اسکی اولاد کمزور اور سست ہوتی ہے۔ جب شراب معدہ سے جنبیہ معدہ سے ماسار لقا کے ذریعہ جگر میں جذب ہو جاتی ہے تو باریک یشتون کے نیست و نابود ہو جانے سے جگر سکر کر بہت چھوٹا ہو جاتا ہے اور اس کے معمولی فعل میں فتور آ جاتا ہے اور سوزش کے وقوع سے یرقان۔ درم جگر۔ دل جگر۔ ذیابیطس۔ استسقا وغیرہ مختلف امراض ظور میں آتے ہیں۔ جب خون کے ذریعہ شراب پھنیپڑ سکے ہیں ہو جاتی ہے تو سوزش کی وجہ سے درم ریمہ۔ جنیق لفسن اور نفث الدم وغیرہ کا احتمال ہوتا ہے۔ عوام الناس کا خیال ہے کہ شراب مقوی قلب و محرک دل ہے کیونکہ اس سے حرکت قلب زیادہ اور نبض سریع ہو جاتی ہے۔ حالانکہ شراب کی تیز تاثیر سے دل کے مسکن القلب اعصاب سست اور مفلوج ہو جاتے ہیں جس سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ قلب کے کوڑے تر بہت و تصفیہ خون کا سب سے اعلیٰ درجہ ذریعہ ہیں اور قلب کی باریک نازک عروق بہت جاتی ہیں یا زیادہ حرکت کے باعث فرسودہ ہو کر نکمی ہو جاتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھوڑے ہی عرصہ کے بعد جسمی حرارت کم۔ طبیعت سست اور کمزور ہو جاتی ہے۔ انگریز اسیان آلی ہیں۔ چہرہ پر مردگی چھا جاتی ہے۔ ابتدا میں شراب کا اثر شراب میں بہرہی مثل قلب کی ہوتا ہے۔ جب شراب میں تناؤ پیدا



کرنے والے عصبانہ مفلوج ہو جاتے ہیں تو رکون کی حساست بڑھ جاتی ہے جس سے دھڑکن  
خون تیز ہو جاتا ہے۔ نبض سریع الحکمت چہرہ اور نگہتیں سرخ ہو جاتی ہیں جسم میں حرارت  
معلوم ہوتی ہے۔ لیکن چند روز کے بعد رکون کے کمزور ہو جانے سے خون رگ رگ کر  
چلتا ہے۔ شریانیں کی قوت جو بادی نسیم کو جذب کرنے والی ہے زایل ہو جاتی ہے۔ خون کثیف  
ہو جاتا ہے اور بوسمو مہ کے زخارج ہونے سے چند ہی روز میں اعضا بیکار ہو جاتے ہیں اور  
جسم کے مختلف حصوں خصوصاً دل اور شریانیں میں کئی امراض ظہور میں آتے ہیں۔ بعض  
اوقات خیف یا صنت کے دماغ کی رگیں ہٹ جاتی ہیں اور انسان سکنت یا غشی کی حالت  
میں رہی ملک عدم ہو جاتا ہے۔ بعض می خوار جو کثرت شراب کی حالت میں دفعۃً مر جاتے  
ہیں اکثر اسکا سبب یہی ہوتا ہے کہ یکا یک دل دماغ پر سخت صدمہ پہنچتا ہے اور بعض  
جانبزہنین ہو سکتا۔ اسی حالت کو عام لوگ ان الفاظ سے تعبیر کرتے ہیں کہ ”شراب پیہ  
لگ گئی“

گردون پر شراب کا اثر حکیر کی نسبت بہت کم ہوتا ہے کیونکہ گردون تک پہنچنے سے پہلے ہی  
شراب کا کچھ حصہ حکیر سے دل اور پھپھڑوں میں پہنچ کر سانس کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے جس سے  
سانس میں شراب کی بو آتی ہے۔ تاہم اسقدر اثر ضرور باقی رہتا ہے کہ قلعہ عورہ میں اسکی ہونچوکی  
باسلنی دریافت ہو سکتی ہے۔ اس سے ہی گردون کو کام کمشت کرنا پڑتا ہے۔ آخر نگان کے  
باعث صفائی کے انتظام میں فرق آ جاتا ہے اور خون میں کثافت کے جمع رہنے کے باعث  
کئی بیماریاں ظہور میں آتی ہیں۔ کیونکہ انسان کے جسم میں گردے بمنزلہ داروغہ صفائی کے مقرر  
کئے گئے ہیں اور رفع غلاطت کے لئے مجرے الکلیہ بدرود میں جب داروغہ کی سستی سے  
تالیوں میں غلاطت جمع ہو جاتی ہے تو عفونت کے منتشر ہونے سے بافتدگان نصیب



دبائی امراض میں جبلا ہو جاتے ہیں۔

ہنے جو لکھا ہے کہ ”گردون تک پہنچنے سے پہلے شراب کا کچھ حصہ جگر سے دل اور پھینپھرن  
میں پہنچ کر سانس کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے“ اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ سانس کے ساتھ  
شراب کے خارج ہو جانے سے شراب کی مشرت ہی ذایل ہو جاتی ہے بلکہ شراب کا اصلی زہر  
باقی رہتا ہے۔ کیونکہ ہم صدر میں لکھ چکے ہیں کہ شراب میں دو جوہر ہیں ایک الکوحل یعنی  
روح شراب جو کھلا رہنے سے اوڑ جاتا ہے۔ دوسرا فیوزل ذیل جو کھلا رہنے سے بہت کم  
اوڑتا ہے مگر یہ ہر اس زہر بلا ہل ہوتا ہے پس جو کچھ سانس کے ذریعہ خارج ہوتا ہے وہی الکوحل  
ہے اور جو باقی رہ جاتا ہے وہ فیوزل ذیل ہے جو ہر اس زہر ہے۔ اسکا اثر جگر پھینپھرن  
گردون پر پڑتا ہے اور یہ شراب ہو جاتے ہیں۔

دماغ پر شراب کا اثر زیادہ تر مضر ہوتا ہے۔ شراب کی تھوڑی سی مقدار سے ہی دماغ میں  
دوران خون زیادہ ہو جاتا ہے جس سے عارضی طور پر ایک قسم کا سرور معلوم ہوتا ہے۔ اگر  
زیادہ پی جائے تو خون میں صفرا کے جذب ہونے سے زہر کا اثر پیدا ہوتا ہے۔ جب یہ  
زہر دار خون دماغ میں جاتا ہے تو اس سے متلی اور تے ہوتی ہے۔ ضعف بصارت بھی  
ہو جاتا ہے۔ شراب کے بار بار اور متواتر استعمال سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے جس سے معمولی  
فرايض پورے طور پر ادا نہیں ہو سکتے۔ نینان۔ رعشہ۔ سکنہ۔ ہڈیان۔ فالج۔ خنوں  
لقوہ وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ اس قسم کے امراض پر پھینپھرن گردون کو بھی لاحق  
ہو جاتے ہیں مگر وہ اکثر قابل العلاج ہوتے ہیں۔ مگر شراب خوار کی طبیعت ہمیشہ ان امراض  
کی طرف نایل رہتی ہے۔ اور مبتلا ہونے کی صورت میں بہت کم صحت یاب ہوتے ہیں۔  
بعض اوقات دماغ میں خون کے اجتماع سے شراب خوار نشہ کی حالت میں فنا فی النار



والسفر ہو جاتا ہے۔

اسکا اصل شراب ایک قسم کا پانی ہے۔ سادہ پانی کے استعمال سے کسی مرض میں مبتلا نہیں ہونا پڑتا۔ نہ جسم کے رگ و ریشہ کو نقصان پہنچتا ہے نہ ہیوک ٹھنسی ہے۔ مگر شراب ایسا پانی ہے کہ اسکے کچھ عرصہ تک پینے سے عموماً دماغ کی ساخت خراب ہو جاتی ہے ہر ایک فعل جسمانی و نفسانی کے پورا کرنے میں طاقت زیادہ خرچ کرنی پڑتی ہے۔ روزانہ کثرت صرف کے باعث غور و خیال وغیرہ دماغی افعال میں فتور آ جاتا ہے جسم میں نفاس اور حرکات میں تغیرات ظاہر ہو جاتے ہیں۔ خون کی رنگت۔ ماضیہ کی طاقت اور کل نظام اندرونی و بیرونی کی کیفیت بگڑ جاتی ہے ہمیشہ سردی کی شکایت ہوتی ہے۔ مایہ خویا۔ قاج۔ مرگی۔ جنون وغیرہ امراض تو اسکا لازمی نتیجہ ہیں۔ معدہ۔ گردہ اور جگر کو نقصان پہنچتا ہے۔ اگرچہ آغاز میں اس امیختہ کا کچھ کام چلے گا مگر پھر میں آتے ہیں اور ٹوند و رند لوگ اسکی عادت پوری کرنے میں بے پروائی کے ساتھ کوشش کرتے رہتے ہیں اور اسکے مضر اثر کا مطلق خیال نہیں کرتے لیکن حشر کا ذاتی نقصان کے علاوہ انکو ایک اور سخت نقصان اوٹھانا پڑتا ہے اور وہ یہ ہے کہ اونکی اولاد بھی اونکے قدم بقدم چلنے لگتی ہے۔ بلکہ باپ سے بھی چار قدم آگے ہی بڑھنے کی کوشش کرتی ہے اور روز بروز اس میں ترقی کرتی جاتی ہے جسکا اثر یہ ہوتا ہے کہ یہ لڑکا لان باغ خوبی عین عالم شباب میں مر جاتا ہے میں کئی خود کشی کر لیتے ہیں۔ کئی پاگل خانے آباد کرتے ہیں۔ پاگل خانوں کی ریسپورٹس شائع ہوتا ہے کہ کتنے فی صدی ایسے پاگل ہیں جنکے جنون کا سبب یہی مداد مست شراب ہے اور یہی پاگل ہیں جو کمتر صحت پاتے ہیں اس طرح می خواروں کے خاندان کا بالکل خاتمہ ہو جاتا ہے علاوہ اس نقصان کے شرابخوار کی اولاد ہمیشہ کمزور۔ ضعیف اور اہم المرض زدلی ہے۔

از عقل و ہوش نایل ہوئے ہیں



اوسکی طبیعت ہر ایک مرض کے قبول کرنے پر اکثر آمادہ رہتی ہے خصوصاً دق یا سہل کے قبول کرنے پر اکثر بایل رہتی ہے۔ یہ جو مثل مشہور ہے کہ ”تخم کی تاثیر صحبت کا اثر“ یہ شرابیوں کی اولاد پر ٹیک صمدق آتی ہے کیونکہ یہ دونوں باتیں بطریق اولیٰ انکو حاصل ہوتی ہیں۔ صحبت تو شرابیوں کی بچپن ہی سے حاصل ہوتی ہے جسکے اثر سے بچے عین عنفوان شباب میں شراب کے عادی ہو جاتے ہیں جنہیں خود دیکھا ہو کہ بعض کسبخت شرابی اپنے چار بائچ سال کے بچہ کو اپنے ہاتھ سے ہر روز ایک ایک دو دو گلاس پلانے شروع کر دیتے ہیں اور بچہ کو پیتے اور سرور میں گالیاں دیتے اور وہ اپنی تباہی باتیں کرتے دیکھ کر ہنسنا خوش ہوتے ہیں۔ لاہور کا ایک سردار جو مہاراجہ رنجیت سنگھ کے خاندان سے منسوب تھا اپنے خورد سال بچہ کے ساتھ ہی سلوک کیا کرتا تھا۔ جسکا انجام یہ ہوا کہ وہ خود تو قرضدا ہو کر لاہور سے کہیں چلا گیا اب تک پتہ نہیں کہ وہ جیتا ہے یا مر گیا مگر اوسکا بیٹا کہی گہی خراب خستہ حالت میں نظر آ جاتا ہے۔ بعض عقل اور نسل کے دشمن بچے کو گھسی ہی میں شراب پلا دیتے ہیں۔ اگر اچانک کسی نیک صحبت کے سبب کسی نوجوان کو شراب کی عادت نہوئی تو تخم کا اثر تو کہیں گیا ہی نہیں اوسکی تاثیر ظاہر ہوئے بن کہی نہیں رہتی جن امراض کی طرف باپ کی طبیعت بایل ہوگی او نہیں کی جانب بیٹے کی طبع کا میلان ضرور ہی ہوگا۔ ہر حال دونوں صورتوں میں خاندان کا خاتمہ بالآخر ہے۔ ممکن نہیں کہ مداومت شراب اپنا اثر نہ دکھائے۔ جس طرح قبض ایسی کا نتیجہ ضرور ہی بواسیر ہوا کرتا ہے یا زہر کا نتیجہ موت۔ اسی طرح شراب کا بھی لازمی نتیجہ وہی امراض ہیں جو ہم نے اوپر بیان کئے ہیں۔

الغرض تو انہیں صحت کی عدم پابندی سے عمر کے ایک حصہ کے لذائذ دوسرے حصہ



میں بدل بہ تکالیف ہو جاتے ہیں عام کا خیال ہے کہ شراب کا استعمال تکان کو دور کرتا ہے اور جسمی حرارت قائم رکھتا ہے۔ اسکی قلیل مقدار سے ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے وہائی امراض خصوصاً معدہ کا امراض میں اکیسہ حکم رکھتا ہے اور لاگ پانی کے لئے عظیم السفع ہے اسلئے ہر ایک مسافر کے واسطے جو ہر روز نیا پانی پیتا نہ کہتا اور نہ ہی ہو الیتا ہے سفر میں شراب کا استعمال ضروری ہے۔ مگر یہ لوگ اس امر سے واقف نہیں ہیں کہ شراب کا نشہ اتر جانے کے بعد معمولی تکان سے بھی بڑھ کر کاہلی اور سستی پیدا ہو جاتی ہے جسمی حرارت جو عارضی تہی روحانی ضعف پیدا کرتی ہے۔ کھانے سے نفرت ہو جاتی ہے حرارت غریزی اور معدہ دونوں اس غیر ضروری معاون سے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سفر میں شراب کے استعمال کو لازمی سمجھنا بعینہ اس سادہ لوح عورت کے خواب کی مانند ہے جو اپنے خواب کو (بشرطیکہ اسکی تعبیر موافق و صادق ہو) ہر موقع پر نظیر پیش کرتی رہتی ہے اور اگر خلاف واقع ہو تو اسکو کبھی یاد ہی نہیں کرتی۔ یہی کیفیت اون لوگوں کی ہے جو سفر میں شراب کو لازمی سمجھتے ہیں۔ اگر انکو سفر میں اتفاقی تکلیف پیش آجائے تو کہہ دیتے ہیں کہ اسکا سبب یہی تھا کہ میں نے شراب کا استعمال نہیں کیا تھا۔ اگر باوصف شراب پینے کے کوئی ضرر لاحق ہو تو سمجھ لیتے ہیں کہ یہ اتفاقی ہے۔ بہت سے آدمی ہیں جو شراب نہیں پینے اور بدو رو دراز سفر طہی کر کے صحیح و سالم واپس آ جاتے ہیں اور اختلاف و تغیرات آب و ہوا سے اونہیں کوئی ضرر نہیں پہونچتا۔ البتہ شراب کا دنیا دو حالتوں میں جائز ہے۔ یا تو مریض کو مریض سے افاقہ ہو جانے کے بعد کمزوری رفع کر کے لئے سفیدی الذویہ و الغذیرہ کے ساتھ بطور بدرد و تفریح کے دی جاتی ہے یا سبب ہونے کو کچ اور جنگ کی حالت میں دیکھائی ہے تاکہ اونکی صحت قائم رہے اور میدان کارزار میں



دلیری کے ساتھ دوا شجاعت دین مگر مولف کے نزدیک دوسری صورت کچھ بہت  
 اشد ضرورت ظاہر نہیں کرتی۔ کیونکہ تجربہ سے ثابت ہے کہ می خوار کی نسبت صوفی  
 دلیری جرات کے ساتھ لڑ سکتا ہے۔ چنانچہ ہر ایک موقع پر ثابت ہو چکا ہے کہ ہندو  
 فوج گورہ فوج کی نسبت شجاعت میں بڑا بڑا نکلی ہے۔ لیکن دفع ہونے کی بابت صد میں لکھا  
 جا چکا ہے کہ شراب کا نشہ اتر جانے کے بعد معمولی تھکان سے بھی بڑا بڑا نکلی اور پستی پیدا  
 ہو جاتی ہے۔ پس یہ صورت بیشک غیر ضروری ہے۔ بہر حال کسی صورت میں ہودوا  
 کے طور پر دی جاتی ہے اور دوا کی مقدار مقرر کرنا طبیب کی رائے پر منحصر ہے۔ سو اسے  
 طبیب کی اجازت کے کسی صورت میں جائز نہیں۔ کیونکہ شراب کی دوا موت سے جسم کی  
 رگوں میں جبرلی بڑھ جاتی ہے۔ کمزوری کی وجہ سے شرابی ذرا سے صدمہ منگی ہی  
 برداشت نہیں کر سکتا۔

دکٹر کارنپٹر کا قول ہے کہ شراب جسے زہر بلا ہل کا استعمال کرنا دیدہ و دانستہ  
 اپنے تئیں ہلاک کرنا ہے۔ شراب بخوار اکثر دل دھڑکے امراض میں مبتلا رہتا ہے اور خرابی  
 خون کے باعث مرض ہیضہ کا شکار ہو جاتا ہے۔ دماغی اور جسمانی محنت کی برداشت  
 نہیں کر سکتا اور نہ سخت گرمی اور سخت سردی کا مقابلہ کر سکتا ہے۔

ہندوستان کے مختلف حصوں میں سوائے شراب کے اور بھی مختلف نشے استعمال  
 کئے جاتے ہیں چنانچہ لکھنؤ اور راجپوتانہ وغیرہ میں افیون کا استعمال کیا جاتا ہے۔  
 خصوصاً لکھنؤ کے لوگ افیون کو چند ڈمک وغیرہ کی صورت میں استعمال کرتے ہیں  
 چند ڈمک وغیرہ شراب سے ہی زیادہ تر مضر ہیں۔ لہٰذا استعمال سے خون بہت جلد  
 بالکل خشک ہو جاتا ہے بدن سوکھ کر کٹا سا ہو جاتا ہے۔ انھیں بائرنل



۲۱ تہی ہین ہی معلوم ہوتا ہے کہ نشہ باز و فوق یا مسلول ہے۔ ایسی حالت میں نشہ باز کا بہت جلد کام تمام ہو جاتا ہے۔  
 بہارہ سبک گالہ میں تاڑی بہت پیتے ہیں۔ وکن میں سیندھی کا بڑا رواج ہے یہاں تک کہ عورتیں بھی پیتی ہیں۔

ملتان۔ بہاولپور اور سندھ میں ہنگ چرس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے چرس ہنگ سے حاصل ہوتا ہے مگر اس ترکیب سے بنایا جاتا ہے کہ سم قاتل ہو جاتا ہے اسکی مضرت بھی چاندو اور مدک سے کچھ کم نہیں۔ ہنگ اور افیون کا استعمال تو رات دن ایک یا دو دفعہ ہوتا ہے مگر چاندو۔ مدک اور چرس کے عادی ایک دم ہی اسکے بغیر نہیں رہ سکتے۔ جہاں فرابھی نشہ فرو ہوا فوراً دم لگالیا۔ یہی وجہ ہے کہ چاندو باز اور مدکی چرسی آٹھن پر مدک خانے کے دروازہ پر پڑے رہتے ہیں اور وہیں شہید ہو جاتے ہیں۔

شہید خنجر ناز تو برنی خیند	دگر مسیح بگوید کہ قسم باذن اللہ
----------------------------	---------------------------------

تنباکو کا استعمال تو ہر جگہ کثرت ہوتا ہے۔ مشکل ہی سے کوئی اس سے خالی ہوگا۔ درجن و محنت جسمانی کے بعد اسکے استعمال سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے۔ تکان دور ہوتا ہے مگر کثرت استعمال سے دل و دماغ سست اور کمزور ہو جاتے ہیں باضمہ بگڑ جاتا ہے کبھی آنے لگتے ہیں کبھی قبض ہو جاتی ہے۔ بدخواہی۔ ختلاج قلب اور ضعف بصارت کی شکایت رہتی ہے۔ پھیپھڑوں میں خراش کے ہونے سے کھانسی اور بلغم زیادہ آتی ہے۔ تنباکو کا کھانا اور نسوار تنباہی مضر صحت ہے جس سے دوسرے نقصانوں کے علاوہ مبنائی میں فتور آ جاتا ہے۔

اگرچہ ہنگ وغیرہ منشیات شراب اور افیون سے کمتر درجہ پر ہیں مگر سگ نہ در برابر اشغال



سب کے سب ہاضمہ کو خراب کر دیتے ہیں۔ صنفِ مانغ کے باعث عقل ذلیل ہو جاتی ہے کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ حتیٰ المقدور ان سے پرہیز کرنا چاہئے۔

### فصل ہجدهم مریض کی غذا میں احتیاط

چونکہ حالت بیماری میں غذا کے اصول کو حالتِ صحت کے مطابق استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ اسلئے مریض کی غذا کے متعلق چند امور ضروری تحریر کئے جاتے ہیں۔

**اول قسم غذا۔** جب قاعدہ افعال الاعضاء کے موافق لعاب دہن سے نشا سنجیہ اجزا اور معدہ کی رطوبت ہاضمہ سے غذائے ملحمہ اور لبلبہ کی رطوبت اور صفرا سے روغنہ اجزا ہضم ہوتے ہیں تو مرطوبی زبان کی حالت میں ساگو دانہ اراروٹ چاول شکر وغیرہ نشا سنجیہ قسم کی تجویز کرنی چاہئے تاکہ تھوک کے ذریعہ سے بخوبی ہضم ہو جائے۔ اسلئے برخلات حالت میں دودھ شوربا وغیرہ غذائے ملحمہ دینی ضروری ہے کیونکہ کئی لعاب دہن کی حالت میں معدہ کی رطوبت ہاضمہ زیادہ ہو ا کرتی ہے جس سے ملحمہ غذا بخوبی ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر شدت مرض میں لعاب دہن خشک ہو جائے اور رطوبت معدہ ہی کم پیدا ہو تو شوربا بیر اور پورٹ و امین وغیرہ مقوی محرک دوائیں دین تاکہ عروق کے ذریعہ دوران خون میں شامل ہو کر جسمی طاقت کو قائم رکھیں۔ تحریک کے برانڈ می کا دینا بھی جائز ہے اگر شراب سے پرہیز ہو تو کوئین کواشیا اور کاربونٹ آف ایمونیا وغیرہ مقوی محرک دوائیں دین گوشت اور چاول ملا کر دینا مناسب نہیں کیونکہ چاول لعاب دہن سے اور گوشت رطوبت معدہ سے ہضم ہوتا ہے۔ سرطان کبد وغیرہ امراض میں چنین صفرا کی پیدائش کم ہوتی ہے سبز ترکاریوں اور زعفرانی اشیا سے پرہیز کریں اور معدہ میں ہضم ہو جانے والی غذا کھلائیں۔ اور رطوبت معدہ کی عدم اصلاح کی حالت میں راجم



برائے مسموم وغیرہ مگر غذا دین امرض لیلیہ میں وغنی اور چربی دار اشیاء سے پرہیز کرین۔ زحیرہ چشم۔ سرطان امعاء وغیرہ سوزشی امراض اسعائیں چاول۔ دودھ۔ ساگودا۔ آش۔ جو۔ شور باد وغیرہ سریع المضم اور ہلکی غذا دین۔ سوزشی بھجڑ اور غلیان خون میں حیوانی غذا سے قطعی پرہیز کرین اور کم مقدار میں غذا کھلائیں۔ نباتی غذا کے استعمال سے خون کم پیدا ہوتا ہے۔ سوزشی امراض کی کمزوری اور کمی خون میں مستوی مولد الدم غذا دین۔ جب عمل جراحی میں خون زیادہ خارج ہو جائے یا شدت مرض میں مریض قریب المرگ ہو۔ یا خنازیر یا ذیابیطس اور سرطان کی شکایت ہو تو تشا سحیہ غذا سے پرہیز کرین۔ اور اثنائے مرض میں بلحاظ زیادتی اصراف جسمی توڑی توڑی غذا دن میں تین چار مرتبہ دین تاکہ ہضم ہو جائے ایک ہی دفعہ میں زیادہ مقدار دینا موجب بد ہضمی کا ہوتا ہے جس سے سچیش اور اسہال شروع ہو جاتے ہیں اور مریض کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔

دوم تجویز غذا حسب دورہ مرض۔ اگر اثنائے مرض میں باقاعدہ غذا دیکھا تو بعض امراض کی شدت رک جاتی ہے۔ جب مرض کے شروع میں طوبت معده کم ہوتی ہے تو گوشت کے استعمال سے جی متلاتا ہے ہوتی ہے اور دست لگ جاتے ہیں۔ خنازیر وغیرہ سورولی امراض کے زمانہ بلوغت میں وغنی اور چربی دار اشیاء کے کھانے اور سردی سے محفوظ رہنے سے از بس فائدہ ہوتا ہے۔ اکثر امراض میں جسمی صرف زیادہ ہوتا ہے اسلئے افادہ کی صورت میں بہک زیادہ لگتی ہے مگر آلات المضم کی کمزوری سے غذا ہضم نہیں ہو سکتی۔ اسلئے اگر مستوی غذا ایک ہی دفعہ میں منقہ اور میں زیادہ دی جائے تو بد ہضمی کے باعث اسہال سچیش کی بیماری لگ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں دل کی کچڑی نان پاؤ



دودھ انداد وغیرہ سرسبز لہضم غذا ہیں ہتور می مقدار میں دن میں کئی مرتبہ دین اور تدریج  
اصلی مقدار و عادت پر لائیں مکھن گھی وغیرہ روغنی و معوی اشیاء ہی کی مقدار کملا دین کیونکہ  
بیماری کی حالت میں روغنی اشیاء کے زیادہ صرف ہو جانے سے بیمار لاغر ہو جاتا ہے۔ چونکہ  
مرض کی حالت میں اسہال و ادار کے سبب جسم میں سے نمکین اجزاء بھی زیادہ خارج ہوتے ہیں  
اسلئے افات کی صورت میں مریض کی طبیعت نمکین چیزوں کی طرف زیادہ راغب ہوتی ہے  
اگر اس موقع پر بدل یا بخل کے طور پر نمکین چیزیں ہی دی جائیں تو از بس فائدہ ہوتا ہے۔  
غذا اور دوا کے دینے میں مریض کے مذہب کی رعایت ہی ضروری ہے اور جس چیز سے مریض  
کو نفرت ہو اس کے دینے پر اصرار نہ کریں۔

**سوم مرض میں پانی کی ضرورت۔** ہر ایک مرض میں صاف اور ٹنڈے  
پانی کا پینا کچھ نقصان نہیں کرتا مگر جبہ جرہ کر کے پلانا بہتر ہے ورنہ ریح کے پید ہونے کا  
احتمال ہے۔ اگر ذات الریہ وغیرہ آلات تنفس کے امراض ظہور میں آویں تو زیادہ سرد پانی سے  
پرہیز کریں۔

**تنبیہ ۵۔** اکثر یونانی طبیب اور ہندی بید ہر ایک مرض میں خورد و نوش میں سخت پرہیز کرتے  
ہیں بلکہ بعض امراض میں کئی روز تک غذا قطعی بند رکھتے ہیں اگر کسی قدر اجازت دینگے ہی  
تو صرف یہ کہ سوکھ کی ڈال یا کھڑی یا پالک کا ساک دو۔ آخر اس غیر واجبی پرہیز کا نتیجہ عکس  
ظہور میں آتا ہے۔ بعض اوقات مریض زیادہ کمزوری سے گور کے کنارے جا لگتا ہے۔ ہم نے  
”قسم غذا“ کی ذیل میں قواعد فعال الاعضاء کے لحاظ سے غذاؤں کے اقسام مثلاً ناشا سجیم  
ماحمہ روغنی معوی وغیرہ مقرر کر دیے ہیں اور واضح طور پر بتلادیا ہے کہ کس حالت میں کونسی غذا  
دینی چاہئے اور رطوبات کا لحاظ بھی رکھنا چاہئے۔ مگر ہمارے ہم پیشہ بہائی اخلا و انہیں



شرابے اور اپنی عنایت سے اونہیں براہ رہت پر لائے) سب کو ایک ہی لکڑی ہانگتے ہیں  
خواہ کسی قسم کی بیماری ہو موناگ کی دال پالک کا ساگ تجویر کر دیتے ہیں۔ اسکے سوا اونکے  
باس کوئی ناخنورہٹ ہی نہیں۔

دو ایکے ست بدار اشفا میکہ ڈا زہر مرض کہ بنالہ کسی شراب ہند

مریض کا جسم کو کیسا ہی تحلیل ہو جاوے مگر یہ خدا کے بندے کہی بدل یا تحلیل تجویر نہ کریں گے  
اور حیوانی اور وحشی غذا سے ایسا ڈراوینگے جیسا کوئی سانپ سے ڈراتا ہے۔ بعض بے طبیعت  
ڈاکٹر بھی غذا تجویر کرنے میں بالکل حزم و احتیاط کو کام میں نہیں لاتے اور اذن عام دیدیتے  
میں کہ جو جی چاہے کھاؤ چنانچہ امراض اور غلیان خون میں باوجود شدت مرض کے گوشت اندا  
وغیرہ کھائے گی اجازت ہو دیتے ہیں جس سے مرض میں اور بھی ترقی ہو جاتی ہے اور تھوڑے  
ہی عرصہ میں مریض چلتا نظر آتا ہے۔ اکثر سناسی (جو ہندی بیدون کا ایک فرقہ ہے جو  
ان پر مہ ہے۔ مگر لوگ انکی نسبت اعتقاد رکھتے ہیں کہ انکو ایسی بوٹیاں اور ایسے نسخے یا دھن  
جنسے تانبہ سونا بنجاتا ہے۔ اسی دھوکے میں لاکھوں جاہل کوتہ اندیش اپنا اثاثہ البیت  
انکی نذر کر چکے اور کئی انکی تلاش میں پاگل ہو گئے مگر حاصل کچھ نہوا) جب کسی مریض کو اپنی  
دوا دیتے ہیں تو ہدایت کر دیتے ہیں کہ ایک ات دن میں نہ دسیرتین سیر حقد رہو سکے گہی  
گرم کر کے پو۔ احمق یہ نہیں خیال کرتے کہ خلاف عادت اسقدر گہی کیونکر ہضم ہو سکے گا  
تو مرنے الفور اس کے رستہ خارج ہو جائیگا۔ اور جب ہضم نہوا تو اس سے کیا فائدہ مترتب ہوگا  
وہ تو جون کا خون نکل جائیگا۔ بعض دیہاتی خصوصاً کوہستانی لوگ بخار و جمع المفاصل  
دیگر امراض کا علاج اس طرح کرتے ہیں کہ مریض کے اوپر نیچے کئی کئی بھات ڈال کر اوپر سے  
خوب دبا کر رکھتے ہیں پانی دینا بند کر دیتے ہیں مریض خواہ کتنا ہی پیچھے چلائے ایک



پوشش جسم

گھونٹ پانی کا نہیں دیتے۔ انکی اصطلاح میں اس علاج کا نام دابو ہے۔ کیا دہیات کیا شہرون میں یہ تو عام دستور ہے کہ زچہ کو خالص اور ٹنڈ سے پانی سے محروم رکھتے ہیں دوپہر کا وقت ہے غضب کی تپش پڑھ رہی ہے اور سچاری گرمی سے ہنسی جاتی ہے۔ پیاس کے مارے تڑپ رہی ہے مگر ٹنڈ سے پانی کا ایک گھونٹ نہیں ملتا۔ اسی طرح قصہ۔ حجامت اور جو نکون کے بعد نکلیں غذا دینا گناہ عظیم سمجھتے ہیں اور شکر شیرہ کھانے پر مجبور کرتے ہیں حالانکہ مریض اس سے نفرت کرتا ہے غرض افراط و تفریط اصول حکمت کے بالکل برخلاف ہے۔ ہر حالت میں مریض کے میدان طبع کا لحاظ رکھنا طبیب کا عین فرض ہے کیونکہ بدل یا متحمل کے لئے بدن کی جو چیزیں زیادہ صرت آہو چکی ہیں انکے استحصال کی طرف طبیعت خود بخود راغب ہوتی ہے اور دافع مرض دواؤں کے استعمال کی جانب میل رہتی ہے۔ مثلاً بخار کی حالت میں مریض کا جی چاہتا ہے کہ سرد اور مسخج دواؤں کے قدح کے قدح پی جائے اور گوشت سردی وغیرہ اور غنی د شیریں چیزوں کی طرف مطلق لگا نہ کرے۔ اسلئے مریض کی خواہش طبعی و عارضی کو دریافت کرنا طبیب کا فرض ہے بعض اوقات مریض کی خواہش طبیعت کے برخلاف ہوتی ہے اور اسکی طلب میں خواہ مخواہ ہرا کرتا ہے۔ اس قسم کی خواہش میں اگر تشخیص کے بنیر اوسکے کھانے کی اجازت دیجائے تو سر اسر نقصان ہے۔

### مقالہ چشم پوشش جسم

اگر جانور دن کی مصنفہ بغیر اور خوبصورت قدرتی پوشش پر بغور نظر کی جاوے تو ہر ایک موسم و فصل کے موافق اور قانون قدرت کے عین مطابق سادہ اور نرم پانی جالی ہے جسکی پیروی سے ہر ایک دانشمند آدمی پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ مثلاً موسم



سر میں گھوڑے کے جسم کے بال بڑے بڑے لمبے موٹے اور کھڑے ہوتے ہیں گرمی میں چو  
 بار یک یشم کی طرح نرم اور کمال سے چھٹے ہوتے اور سہوار پائے جلتے ہیں۔ معتدل موسم میں  
 متوسط ہوتے ہیں جس سے دوران خون اور گوشت پر سردی گرمی کا اثر مطلقاً نہیں ہوتا  
 غرض قانون قدرت کی پردی سے اپنی عمر بڑی آسائش و آرام سے بسر کرتا ہے۔ انسان کی  
 بڑی بیوقوفی ہے کہ باوجود عقل سلیم اور دانش خدا داد کے اپنے جسم کو تبادلہ آب و ہوا کے موافق  
 نہیں ڈھانپتا اور ہمیشہ خوبصورتی کو مد نظر رکھ کر بل ہر میں جسم کی ہیئت کو دینر گرم کپڑے سے  
 اور گھڑی ہر میں ہار یک نازک اور سرد پوشاک سے بدل دیتا ہے۔ اکثر جوان بوڑھے ضعیف  
 و مضبوط آدمی خصوصاً نازک اندام نازنین خوبصورتی پسند عورتیں نہایت سخت  
 جاکڑے میں ہی باریک اور نازک کپڑا پہننے سے باز نہیں رہتیں اور جسم کی حفاظت پر جو کپڑا  
 پہننے کی علت غائی ہے خوبصورتی کو مقدم سمجھتی ہیں جس سے کچھ عرصہ کے بعد کمانسی  
 زکام اور بخار وغیرہ اندرونی اعضا کے امراض میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور عجیب یہ ہے کہ  
 اپنی اس بیوقوفی کو خدا کی طرف منسوب کرتی ہیں جب کمزور نازک اندام بتلی کمالی اعضا میں  
 چکیلی آنکھوں والے مرد عورت اپنے گرم کپڑے سے اوٹ کر باہر سرد ہوا میں کھڑے ہوتے  
 ہیں تو فوراً تپ دق و حمزہ سخت اور مہلک امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض مردوں  
 اور عورتوں کا دستور ہے کہ مرزنی یا صدری سے اوپر کے دھڑ یعنی بازو شانہ اور سینہ و  
 کمر کو کچھ عرصہ تک زیرین دھڑ کی نسبت زیادہ گرم رکھتے ہیں اور ہتھوڑے ہی عرصہ میں اس کے  
 برعکس عمل کرتے ہیں۔ چونکہ گرمی کے باعث کمال باریک اور نازک ہو جاتی ہے اس لئے  
 ہتھوڑی ہی سردی سے جوش خون کے باعث کھر کھری۔ کن پٹھے۔ وجع المفاصل اور  
 پھپھڑوں میں سوزش کے آثار نمایان ہو جاتے ہیں۔ عموماً سردی سے خوف کرنے کا



یہی سبب ہے در نہ ایک مضبوط جسم اور صاف خون پر ہوا کا اثر مطلق نہیں ہوتا۔ یہ سبب  
قباحتین قانون حفظان صحت کی عدم پابندی سے ظہور میں آتی ہیں۔ جیسا کہ قبض کی  
صورت میں خواہ کتنی ہی ورزش کی جائے اور صاف ہوا میں دم لیا جائے پر بھی کام  
کا اندیشہ باقی رہتا ہے۔ غرض پوشاک سے گرمی سردی و دیگر خدمات سے انسان کے  
جسم کی حفاظت خاطر خواہ ہوتی ہے اگر پوشاک تبدلات موسم کے موافق بنائی جاوے  
تو اس سے حرارت غریزی بخوبی قائم رہ سکتی ہے۔ کیونکہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب گرم اور  
سرد و چیزیں ایک مقام پر کچھ فاصلہ سے رکھ دی جائیں تو سرد چیز میں گرم چیز کی حرارت  
اثر کر جاتی ہے اور تھوڑی دیر میں دونوں حرارت میں مساوی درجہ رہ جاتی ہیں  
اس قدر لی عمل کو انگریزی زبان میں ریڈیشن کہتے ہیں اس قاعدہ کے موافق اگر لباس  
میں مختلف موسموں کی رعایت مد نظر رکھی جاوے تو موسم گرم یا سرد ہوا کی زیادہ حرارت  
بدن کی اصلی حرارت کو بڑھا دیتی ہے اور ایام سرما میں چونکہ ہوا زیادہ سرد ہوتی ہے اور بدن  
کی حرارت پر غالب آجاتی ہے اس لئے جسم کی حرارت بہت کم ہو جاتی ہے۔  
یہ نو آپ نے کئی دفعہ مشاہدہ کیا ہوگا کہ اگر کوئی سرد چیز کچھ عرصہ تک ہاتھ میں رکھی جائے  
تو ہاتھ کی حرارت سرد چیز میں فوراً سہاگت کر جاتی ہے۔ اگر لکھ مقیاس حرارت سے متعلق  
کیا جاوے تو دونوں کی حرارت مساوی معلوم ہوگی۔ اس قاعدہ کو انگریزی زبان  
میں کنڈکشن کہتے ہیں

یہ بھی واضح رہے کہ پانی کے اجزات ہی حرارت کو جذب کرتے ہیں کیونکہ جب ہم  
پانی کا ہر اہواٹھ کا خشک ہوا میں رکھ دیتے ہیں تو ٹھکے کے سوراخوں میں پانی کے گرم  
اجزے نکل کر ہوا میں داخل ہوتے ہیں اور تھوڑی دیر میں پانی ٹنڈا ہو جاتا ہے۔



اس عمل کو انگریزی اور بولش کہتے ہیں۔ اسی اصول کے موافق آئیام گرامین حرارت جسم کو پسینا جذب کر کے اجزات بن جاتا ہے تو بدن فوراً سرد ہو جاتا ہے اور گرمی کی شدت رفع ہو جاتی ہے۔ برسات کے دنوں میں چونکہ ہوا مرطوب ہوتی ہے اسلئے پسینا خواہ کتنا ہی بھلے اجزات نہیں بنتا۔ اسیوجہ سے گرمی رفع نہیں ہوتی اور نہ خشکین ہوتی ہے۔ غرض آیام حرارت غریزی کے لئے پوشاک میں ہر ایک موسم کا لحاظ ضروری ہے۔

لباس ایسا ڈھیلا ہونا چاہئے کہ کسی عضو کی حرکت کا مانع نہ ہو۔ یورپین لوگ خصوصاً فوجی گورے اپنی وردی میں نہایت ہی خوبصورت اور چمکدار چالاک معلوم ہوتے ہیں اور موسموں کے لحاظ سے ہی اونکا لباس موزوں ہے مگر تپوں کی قطع قابل اصلاح ہے۔

ہندوستانی جو انگریزی لباس کے دلدادہ ہیں تپوں کی قطع میں ہی اونکی پوری پوری تقلید کرتے ہیں اور نہیں سمجھتے کہ اونکی اور انکی طرز معاشرت میں بڑا فرق ہے۔ وہ اپنے سکالوں میں ہی کرسی پر بیٹھتے ہیں۔ کسی دوست کے ہاں جاتے ہیں تو وہاں ہی

اون کے لئے کرسی موجود ہوتی۔ ہندوستانی اپنے گھر میں کرسی نہیں رکھتے ہیں اور مگر ہے کہ مہمانی کی حالت میں ہی اونہیں کرسی مل جائے لیکن کبھی ایسا موقع بھی پیش آ جاتا ہے کہ میزبان ہر دستہ کرسی مہیا کرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایک روز کا ذکر

ہے کہ ایک صاحب کے ہاں جو سب جج تھے فقیر مولف بیٹھا تھا۔ کمرے میں حسب دستور امر لے رہے تھے۔ ہندوستان قالین مسند کا فرش تھا اتفاقاً ایک صاحب شریف ہندوستانی اور خاندانی امیر اور بیرسٹریٹ لا اور جج صاحب کے لنگوٹے بارتھے۔ دینر بانا کی تپوں اور

بوٹ پہنے تشریف لائے۔ بیرسٹر صاحب نے اسوجہ سے کہ وقت بہت کم ہے۔ اور تیراں لحاظ سے کہ اپنے نہیں نکو بنا کر آیا ضرور ہے کرسی پر بیٹھنے سے انکار کیا اور منہ کے ایک



گوستے بر اس طرح مہینے لگے کہ انسانوں کی طرف سے مہینہ پھیر کر چوتھوں کے بل گر پڑے اور گرنے وقت کچھ اتوں کا بھی سہارا دیا۔ بوٹ کے ستمے کہوئے مین ہی وقت ہی وہ ہی پانوں میں رہنے دئے اور پانوں پھیلا کر بیٹھے رہے۔ اوکھٹنے لگے تو دو آدمیوں نے سہارا دیکر اٹھایا۔

اگر تپلون کو پہلی ہوتی تو لوگوں کو حضرت بیر شہر صاحب پر ہنسی اور اٹانے کا موقع نہ ملتا ایک اور تمثیل یاد آئی۔ ایک دفعہ مہینے دیکھا کہ ایک گورہ سارجنٹ لاہور بازار ہیرا بندی سے قلعہ کو جا رہا تھا۔ رستہ میں اسکو چوتھوں کا ایک نایاک گدا مل گیا وہ اسکو سوا ہولیا اور ایسا خوش ہوا کہ گویا ایک نعمت غیر مترقبہ اس سے مل گئی۔ جب حضور ہی باغ کے دروازہ میں پہنچا تو بالان کہک گیا۔ اور حضرت چاروں شانے جت گر پڑے ہر چند اوٹھنے کی کوشش کی مگر تپلون کب اوٹھنے دیتی تھی۔ لوگوں نے کھلی مچائی آپ ہی ہتھ مار کر ہنسنے لگے۔ ایک شریف ہندوستانی نے انگریزی میں پوچھا کیا ہتھیں اس سواری سے عار نہیں آتی۔ کہا نہیں۔ ہماری ولایت میں کوئی عیب نہیں الغرض لوگوں نے ناک مٹھ کر بڑی مشکل سے اٹھایا کیونکہ آپ غلاط اور خاک سے لہڑے پتھر سے ہوتے تھے۔

ایک جٹی سپاہی کے بڑے شرم کی بات ہے کہ چوتھوں کے بل گر پڑے اور جتیک کہ تپلون کے بٹن نہ کہوئے اوٹھ نہ سکے۔ شرم تو خیر جو ہے سو ہے یہ کیسے فوس کی بات ہے کہ یہی تپلون بعض اوقات بہادر سپاہیوں کی جان لیوا ہو جاتی ہے۔ جرنیل قلعہ یا اہل جنگ میں کئی دفعہ ایسا اتفاق ہوا ہے کہ کوئی سپاہی اپنے ہی زور میں کسی اور وجہ سے گر پڑا ہے اور پراوٹھ نہیں سکا اور اس کے اوپر سے تمام دبا داکرنے والے



سبھی گزرتے ہیں اور چارہ کچل کر بن آئی مر گیا ہے۔ پتھروں کی قطع ہشاک قابل اصلاح ہے۔ زمین پر بڑا کر اور ہوتا بدوان اسکے ممکن نہیں کہ دونوں پانوں سمیٹ کر سیدھے بیٹھے جائیں اور پھر اوٹھیں۔ پتھروں کپڑے کی سطحی درستگی کے سبب ان امور کی مانع ہے۔ علاوہ اسکے یہ کتنی بڑی دقت ہے کہ بٹن کھول کر کپڑے کھڑے پٹاب تو کر لیتے ہیں مگر کیا پانچا نہ ہی کپڑے کھڑے کر سکتے ہیں۔ بڑے شرم کی بات دانا یاں فرنگ نے معلوم نہیں کیا سچھکرا یا۔ لباس بخیر کیا ہے اور ہمارے نوجوان کیوں بے ضرورت اس قید فرنگ کو پسند کرتے ہیں۔

بہر حال موسم گرم یا میں سفید اور صاف کپڑے سے جسم پر لو اور گرمی کا اثر کم ہوتا ہے۔ کیونکہ اس سے آفتاب کی کرنیں معکوس ہو جاتی ہیں۔ اور کپڑے کی خولی اور عمدگی یہ ہے کہ ہلکا اور ملائم ہو۔ سفید کپڑے میں آفتاب کی کرنوں کا اثر کم ہوتا ہے۔ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ جب آتشی شیشے کو آفتاب کے مقابل کیا جاوے تو آفتاب کی کرنیں اس میں مجتمع ہو کر الگ پیدا کرتی ہیں اور آتشگیر مادہ کے مقابل کرنے سے الگ لگ جاتی ہے اگر یہ آتشگیر مادہ سفید رنگ ہو گا تو دیر میں آتش پزیر ہو گا۔ سیاہ رنگ میں بہت جلد الگ لگ جائے گی یہی حال حقیقی کا ہے کہ سیاہ مادہ پر جلدی اثر کرتا ہے۔

موسم سرد یا میں رولی دار کپڑا یا اولی کپڑا یا سیاہ رنگ کا کپڑا پہننا چاہئے۔ جب قدر مٹا اور دبیز کپڑا ہو اسی قدر گرم تاثیر رکھتا ہے۔ سن کا کپڑا فلائین کی نسبت زیادہ گرم ہوتا ہے کیونکہ اس میں آفتاب کی شعاعیں زیادہ منجذب ہوتی ہیں۔ اس لئے بدن کو خوب گرم رکھتا ہے۔ اور یہ رولی سردی کا اثر جسم پر نہیں ہونے دیتا اور جسم کی اصلی حرارت قائم رہتی ہے۔ اولی کپڑے کو سوت کے کپڑے پر زیادہ فوٹ



ہے۔ کیونکہ اولیٰ کپڑا خود رنگ۔ کم آتشگیر نہایت ملائم اور سولائی کپڑے کی نسبت مضبوط اور پابدار ہوتا ہے۔ مگر بعض لوگوں کو اس سے خراش بدن پیدا ہوتا ہے اگر خراش سے زیادہ تکلیف ہو تو اسکا استعمال نہ کریں یا اس کے نیچے رولی کا کپڑا پہنیں گرم مٹی ایک مین رولی کا کپڑا سب سے بہتر ہے۔ سولائی کپڑا سادہ ہونا چاہئے جس کے پہنے سے پسینا و دیگر اخراجات برابر نکلنے رہیں۔ اور سردی گرمی کی تاثیر نہ پہنچنے سے بدن سرد رہے۔ کیونکہ اس قسم کے کپڑے میں ایسی قوت کم ہوتی ہے جو گرمی کو جذب کرے۔ یہ کپڑا قیامت میں ہی ارزاں ہوتا ہے۔ اور اس کے بار بار دہونے میں کچھ دقت نہیں ہوتی۔ ہر ایک شخص کو لازم ہے کہ ذرا سی گرمی یا سردی محسوس ہونے پر پوشاک بدل دیا کرے۔ اگر کچھ عرصہ تک گرم یا سرد مکان میں رہنے کا اتفاق ہو تو اس کے مخالف جگہ کی برداشت فی الفور نہیں ہو سکتی اسی طرح بہار، خریف اور سردی گرمی کی متبادل میں یک سخت پوشاک کا تبادلہ مناسب نہیں ہے۔

موسم گرما میں جب ۱۱۰ یا ۱۱۲ درجہ تک گرمی پڑتی ہے تو اس کے مقابلہ میں ۹۸ درجہ کی جسم کی اصلی حرارت کچھ حیثیت نہیں رکھتی۔ اگر اس حالت میں قدرتی طور پر پسینا نہ نکلے یا درخت اور مکان وغیرہ کے سایہ میں یا لباس کی پناہ نہ لی جائے تو خون بالکل جل جاتا ہے اور زندگی سے ماہرہ دھونا پڑتا ہے۔ مہل وغیرہ باریک اور سادہ کپڑا پہنکر معمولی کام کاج کے لئے باہر دھوپ میں نکلنا مناسب نہیں ہے کیونکہ پسینے کے بہت جلد خشک ہو جانے سے دھوپ اور لوہے کے باعث جلد بہت گرم ہو جاتی ہے اور بدن مطلقاً سرد نہیں ہوتا موسم سرما میں ہی مہل خاصہ اور لٹہ پہننا مفید سمجھا ہے۔ اگر اس کے عوض لودیا نہ یا



گجراتی یا کوئی اور موٹا کپڑا زیب تن کیا جاوے تو بہت بہتر ہے۔ بچوں کے لباس اور عام مرد و عورت کے لباس میں کسی قدر تمیز کرنی مناسب ہے کیونکہ بچوں کا نشو و نما کا زمانہ ہوتا ہے اسلئے ہم دونوں کا بیان کرتے ہیں۔

## بچوں کی پوشاک

بچوں کو اس قسم کا لباس پہنانا چاہئے کہ جس سے اولئکا بدن ہمیشہ گرم رہے ورنہ سردی کی تاثیر سے اکثر ادھنیں بھینپڑوں کی بیماری کا احتمال ہو سکتا ہے۔ بچپن میں زیادہ گرم اور زیادہ سرد کپڑا نہ پہنادین۔ سردی اور جڑے کے دنوں میں سب سے عمدہ لباس فلا لین ہے جس سے اولئکا جسم مضبوط اور سخت رہتا ہے اور دوران خون حسبِ عادہ جاری رہتا ہے بعدہ بتدریج باریک کپڑے کا عادی کریں۔ کپڑے کی قطع وضع ہی حسبِ واج ملک و دستور قوم ہونی چاہئے۔ سب سے مقدم یہ خیال رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جس سے بدن کو کسی قسم کا ضرر نہ پہونچے۔

## عام لباس

کرتا۔ اگر ممکن ہو تو موسم برسات میں فلا لین کا کوٹ اور ڈھیرا ڈھالا کرتا زیب تن کرنا چاہئے تاکہ حرکات متعفن دوران خون۔ دست و بازو کی حرکت ٹھیک طور پر ہوتی رہے اگر فلا لین میسر نہ ہو تو دھیری موٹا کپڑا پہنا سب سے بکر اسکی استینین بہت ڈھیلی رکھنی چاہئیں تاکہ اونگلیوں اور کھانی کی رگوں پر کسی قسم کا دباؤ نہ پہونچے اور نہ کام کرتے وقت اونگلیوں کو تھکان ہو۔ آجکل ہمارے ملک کے نوجوان بانگے مرد و عورت خصوصاً طوائف لوگ نہایت ہی تنگ و چست لباس پہنتے ہیں اور استین کی مہریوں پر مٹن لگا لیتے ہیں جس سے سنوں پر دباؤ پہونچتا ہے اور دوران خون درست نہیں رہ سکتا اور بہت جلد مالتہ پڑتا ہے۔



ہو جاتا ہے۔ اکثر اہل قلم کی اونگھیاں فاج میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ کمرے کی استینہیں  
کھینچ کر خوب کشادہ ہونی چاہئیں گریبان کے بٹن ہی بہت تنگ ہونے چاہئیں  
ورنہ گردن کے عروق پر دباؤ پونچنے سے دماغ میں دوران خون بخوبی نہیں ہو سکے گا اور  
دماغ کمزور ہو جائیگا جس سے درزش جسمانی دریاہنت نفسانی سے سرد در کرنے لگے گا۔ اس  
حالت میں انجام کار سکتہ کا احتمال ہوتا ہے۔

دستار ہندوستان خصوصاً پنجاب میں حفاظت سر کے لئے دستار باندھنا نہایت عہ  
لباس ہے جس سے لڑائی میں یا گرنے سے جوڑ کم لگتی ہے۔ شدت تھارت آفتاب اور سردی  
میں گرمی اور سردی سے پورا پورا بچاؤ ہوتا ہے۔ اگر دستار کا سامنے کا حصہ ذرا آگے کو بڑھا ہوا  
ہو تو آفتاب کی زاید روشنی سے آنکھیں ہی محفوظ رہتی ہیں۔

ٹوپی۔ سر کے بال ہی ایک قدرتی پوشاک ہیں۔ تاہم سر کی حفاظت ایک ہلکی صاف ٹوپی  
سے کی جاتی ہے۔ اگر ایام گرمیاں میں ٹوپی کے اندر نہرتے پاسن کا کپڑا رکھا جاوے تو دھوپ اور  
گرمی کا اثر دماغ پر نہیں پڑتا۔ بیماری اور سیلی ٹوپی سے کچھ اور بالی خورہ وغیرہ سر کی بیماریاں  
ظہور میں آتی ہیں اور سر میں دوران خون تیز ہوتا ہے۔ انگریزی ٹوپی کی ساخت عین قانون  
قدرت کے موافق ہے جسکے نچلے ہوئے سامنے کے حصہ سے آنکھوں کی زاید روشنی سے کامل  
حفاظت ہوتی ہے۔ جو ٹوپیاں ہندوستان میں مروج ہیں دن سے ہر ایک موسم میں تکلیف  
رہتی ہے چنانچہ دھوپ میں ٹوپی پوش اگر چہ اتنا نہ تو کبھی ملتے پر رومال کہتا ہے کبھی ہاتھ  
سے دھوپ روکتا ہے۔ موسم سرما میں سردی کی شدت سے کان سکڑ جاتے ہیں۔ سر  
کا پٹتا ہے۔ ہر چند سر کو رومال سے ڈھانپتا ہے مگر کو گلوبند سے باندھتا ہے اور قانون  
کو لپیٹتا ہے مگر جاڑا نہیں اوترتا۔ علاوہ اسکے اکثر ٹوپیاں میل اور جالی کی پہنی جاتی



ہیں جو در اسی ہوا سے اڑ جاتی ہیں اور سر کی ہرگز حفاظت نہیں کر سکتیں۔ البتہ کچھ عرصہ سے ترکی اور بنگالی ٹوپوں کا رواج ہو گیا ہے جو ہل کی ٹوپوں کی نسبت زیادہ تر مفید ہیں۔ ایسی عورتوں کو نہ دشار کی ضرورت ہے اور نہ ٹوپی کی حاجت۔ کیونکہ ہوا خانہ داری کے سبب انکو گرمی سے باہر نکلنے کا اتفاق کم ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے سر کے لمبے بال اور انکو گرمی سردی سے کافی طور پر محفوظ رکھتے ہیں۔ نیز انکی قدرتی پوشاک انکو اور سکھوں کو جو بالوں کی حفاظت و پرورش کرتے ہیں گنج بال خورہ وغیرہ سر کی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دستا ہو یا ٹوپی بے ضرورت نہ پہنی جائے۔ اور تخلیہ میں اکثر سرنگار کھنا چاہئے تاکہ دماغ کے اجزات خارج ہوتے رہیں اور زکام وغیرہ کی شکایت نہ ہونے پاوے۔ بنگالیوں کی طرح ہر وقت دھوپ اور سردی میں ننگے سر ہی نہ رہنا چاہئے۔

سیٹھ بند۔ سردی کے دنوں میں فلا لین یا اور کسی موٹے کپڑے کی روئی دار مرزنی سینہ بند۔ یا واسکٹ جسم کے ساتھ ملی ہوئی پہنی چاہئے تاکہ جسم کی حفاظت بخوبی ہو۔ مگر زیادہ تنگ نہ ہو جس سے سانس لینے میں تکلیف پائی جاوے۔ سجاوٹ اور زینت کے لئے اوسکے اوپر کسی قسم کا فراخ کرتا یا کوٹ پہنا جاوے تو مضائقہ نہیں ہے۔

کمر بند۔ اگرچہ مضبوط جسم اور عالم شباب میں کمر بند کے چست اور کس کر باندھنے سے چند ان ضرر معلوم نہیں ہوتا مگر عالم ضعیفی میں تدریج جگر معدہ۔ اعصاب اور پھیپھڑوں کے دب جانے سے چہرہ کا رنگ بدل جاتا ہے۔ انٹریوں سے قراقری کی آواز آتی ہے۔ رحم گر جاتا ہے تنفس دردوران خون میں فتور آ جاتا ہے۔ امراض معدہ کے سبب ہمیشہ طرح طرح کے امراض میں مبتلا رہنا پڑتا ہے۔ کمر بند کی شایان



عورتیں عین جوانی کی حالت میں بھی معلوم ہوتی ہیں اور زبردستی اور کمزور ہو کر رہی ملک عدم ہو جاتی ہیں۔ اس قسم کے والدین کی بدولت اولاد بھی بدلی پٹی کمزور اور دائم المرض ہوتی ہے خصوصاً جب کہ والدہ بہت کمزور ہو کیونکہ ماں کا پتلا اور خراب خون ایام رضاعت میں اسکی غذا ہوتا ہے۔ اگر کمزور یا قاعدہ استعمال کیا جاوے تو اعضائے شکم بخوبی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ہر چند کمزور یا نگریزی لباس کی طرح دیسی لباس کا جزو نہیں ہے مگر ویسی لباس میں آزار بند یا تہ بند تو ضرور ہوتا ہے۔ اگر یہ بھی کسرا بندھا جائے تو مضرت سے خالی نہیں رہتی یہی کسکریا بندھنی چاہئے۔

**ڈاڑھی اور موچھہ**۔ مرد کے چہرے کے لئے ڈاڑھی اور موچھہ ایک قدرتی پوشش ہے۔ عورتوں میں اس زینت کے عوض گال اور ٹوڑی کے نیچے چربی کی تہ زیادہ جمادی گئی ہے جس سے چہرہ کی بیماریاں کم ظہور میں آتی ہیں۔

**حضاب**۔ اگر بال سفید ہو جائیں تو دسمہ یا مہندی سے رنگ دین۔ مختلف حضابوں سے بالوں کو رنگ دینا مناسب نہیں کیونکہ انہیں عموماً رنگ یا سیاب کی آمیزش ہوا کرتی ہے۔ ان دونوں چیزوں کا جلد میں منجذب ہونا مضر صحت ہوتا ہے۔

**پایجامہ**۔ پایجامہ سیدھا سادہ ہونا چاہئے۔ پایجامہ کی مہریوں میں بٹن لگانا مناسب نہیں۔ پایجامہ ایسا تنگ ہونا چاہئے کہ دھتین یا کاغذ کے بغیر چڑھ نہ سکے اس کے پاؤں کی نشیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ حرکت میں فتور آجاتا ہے۔ دیسیوں کے لئے پتلون پہنا مناسب نہیں۔ اگرچہ اس سے چلنے پر لے کا کام چستی اور چالاکی سے ہو سکتا ہے مگر جھکنے اور زمین پر بیٹھنے میں اسکی تکلیف ہوتی ہے۔ علاوہ



اسکے انگریزوں اور ہندوستانیوں کی عادت و طرز معاشرت میں بڑا فرق ہے وہ سب کام کھڑے ہو کر یا کرسی پر بیٹھ کر کرتے ہیں اور یہ زمین پر بیٹھ کر اسلئے ہی بتلون ان کے واسطے موزوں نہیں۔ بتلون کی مفصل قباحتیں ہم صدر میں بیان کر چکے ہیں۔

جولائی۔ دل سے زیادہ دور ہونے کے باعث پائون میں دوران خون نہایت دہیا اور سست ہو کر رہتا ہے۔ اگر کمزوری کی حالت میں خراب مواد پیرون سے پسینے کے ذریعے خارج ہونے سے روک دیا جائے تو سردی اور خلل دماغ وغیرہ کسی بیمار یوں کے ہو جانے کا احتمال ہو سکتا ہے۔ چونکہ پائون زیادہ گرمی اور سردی کی برداشت نہیں کر سکتے اسلئے انکی پوشش کا خیال انکی قطع و وضع کے موافق ضروری ہے۔ چونکہ بچپن میں تنگ جوتا پہننے سے پائون چھوٹا اور مستورم ہو جاتا ہے اور اونگھیاں ایک دوسرے پر چڑھ کر بد نما اور بے ڈول ہو جاتی ہیں اسلئے جو نا لمباں اور چوڑاں میں مناسب اور ہمیشہ نرم چمڑے کا ہونا چاہئے۔ ہمارے ہاں دیہاتی اور ہل جوتے والے کسان اور مٹی گارے کا کام کرنے والے اور اکثر خزانہ شہری بھی نہایت سخت چمڑے یعنی اور ہوٹری کے دھڑے چمڑے کا جوتا پہنتے ہیں اسکا تھک ہی مضبوط اور موٹا ہوتا ہے۔ شاید وزن میں ہی دوسرے زیادہ ہی ہوتا ہو گا۔ پیشہ کے لحاظ سے انکے لئے یہی جوتا موزوں ہے مگر لاہور کے اکثر شوقین نازک مزاج ایک خاص قسم کا جوتا پہنتے ہیں جسکو گلے شاہی کہتے ہیں اور جو وزن میں ڈھالی تین سیر سے کم نہیں ہوتا اور ایسا سخت ہوتا ہے کہ اگر دوسرے کا پائون ہولے سے اوپر چڑ جائے تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ کسی تیر



چہری پر جا پڑا ہے۔ ان لوگوں کے پیرو اور انگلیاں چرم ہو جاتی ہیں۔ بے ضرورت  
ایسا جوتا پہنتا بالکل لغو ہے۔ پنجابی جوتی کی نسبت ہندوستانی جوتے میں پائون  
کو زیادہ آرام ملتا ہے کیونکہ بوٹ کی طرح اوسکا پنچہ فراخ ہوتا ہے۔ جوتے کا تلمہ عموماً  
موٹا اور بھاری ہونا چاہئے۔ اور پنچہ کشادہ چاہئے۔ پتلے تلے کی جوتی سے موسم گرما  
میں پائون جلتے ہیں یا ش میں پائون کو سیل ہو جاتی ہے روڑ کنکر چبھتے ہیں۔  
گھر کے استعمال کے لئے خواہ کیسا ہی جوتا ہو کچھ مضائقہ نہیں۔ مگر چلنے پر ہلنے کے  
واسطے موزون جوتا ہونا چاہئے۔ تنگ جوتی خصوصاً نوکیلی اور تنگ پنچہ سے انگلیاں  
پر گھٹے اور گوگرد پر جاتے ہیں۔ اور انگلیاں سمٹ کر بے ڈول ہو جاتی ہیں۔ بعض  
جپالوں کی وجہ سے پائون زخمی اور متورم ہو جاتے ہیں اور مدت مدید تک تکلیف  
اوٹانی پڑتی ہے۔ چلنے پر ہلنے سے انسان معذور ہو جاتا ہے۔ ناخنوں کی نوکیں  
چمڑے کے دباؤ سے گھس جاتی ہیں اور انگلیوں کے سرے دب جاتے ہیں۔ اونچی  
ایڑی کے جوتے سے خصوصاً جبکہ وہ اندر کی طرف جھکی ہوئی ہو جیسا کہ ہندوستانی  
جوتے میں اکثر پایا جاتا ہے پائون کی سنون کو تکلیف پہنچتی ہے۔ بعض اوقات پیرون  
کی ہڈیوں میں علیحدگی کی صورت ہو جاتی ہے۔

موزون میں ہی دستاؤں کی طرح انگلیوں کی علیحدہ علیحدہ جگہ ہونی چاہئے لیکن  
چونکہ پائون کی اور انگلیاں اکثر باہم جپان ہتی ہیں اور انکو علیحدہ علیحدہ حرکت دینا  
کی ضرورت پیش نہیں آتی اسلئے رسمی موزہ بھی کچھ ناموزون نہیں ہے۔ اگر  
بوٹ پہننے کی عادت اختیار کی جاوے تو سب سے بہتر بلکہ ضروری ہے کیونکہ اس کے  
پائون کا نٹے کے چبھنے اور سانپ بچھو وغیرہ کے کاٹنے سے محفوظ رہتا ہے۔



اگر سفر میں پیدل چلنے کا اتفاق ہو تو پہلے بالون کو گرم پانی میں قدرے بٹھکری ڈال کر  
 خوب دھوئیں اور پھر صابون ملکر خشک کریں بعد ازاں سوزہ پہنکر مسافت طی  
 کریں۔ اگر چلنے کے باعث بالون تک جائیں اور درد کرے لگسن و قدرے متورم  
 بھی ہو جائیں تو تنک میز گرم پانی سے دھو کر خوبے بائیں۔  
 خشک کپڑا کپڑے کو ہمیشہ خشک رکھنا چاہئے۔ اگر پسینے سے تر ہو جا  
 تو دھوپ یا ہوا میں خشک کر لیں۔ ترتیر کپڑا پہننے سے وجع مفاصل اور مرض جنبل  
 ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ کپڑا جلد بدمالہ اور دھویا کریں ورنہ تھوڑے ہی عرصہ  
 میں پسینا و دیگر سبب رات کی سرایت سے کپڑے کے مسامات بند ہو جائیں گے اور  
 کپڑا مثل موم جامہ کی ہو جائیگا اور بدن کے سبب رات بند کر دیگا جس کا نتیجہ یہ ہوگا  
 کہ بدن میں گرمی اور جلین معلوم نہوگی اور گرمی دانے اور دوسرے قسم کے بثورات  
 بدن پر نکل آویں گے۔

## مقالہ ششم ریاضت میں

جسکو چند فصول میں بیان کیا جاتا ہے۔

### فصل اول فواید ریاضت میں

دورزش عمدہ فعل ہے جیسا کہ آنجنورزش سے جسم کی پرورش ہوتی ہے ویسا ہی ورزش  
 جسمانی اور ریاضت نفسانی سے صحت و تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ طاقت قائم  
 رکھنے کے واسطے ورزش نہایت ہی مفید اور ضروری عمل ہے۔ اگر ذرا غور کیا جائے تو  
 خوراک کی نسبت ورزش زیادہ تر مفید ہے۔ معمولی کاروبار میں ایک آدھ گھنٹہ کی  
 ریاضت کو شامل کر لینا سو علاج کا ایک علاج ہے اس سے جسم میں نواہد فضلات



جمع نہیں ہونے پاتے۔ خون اپنی طبعی حالت پر گردش کرتا ہے جس سے بدن بھروسہ اور سڈول ہو جاتا ہے۔ غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے۔ جسم میں پھرتی اور چستی آتی ہے اور کسی کام میں تکان نہیں معلوم ہوتی۔ عمر میں ترقی ہوتی ہے۔ ریاضت کرنے والوں کی اولاد بھی قوی الجشتہ اور دلاور ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں بھی اعضا بہت کم سست اور ناتوان ہوتے ہیں۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ انشی سو برس کے بوڑھے آدمی سیر بہر غذا کھا کر ہضم کر جاتے تھیں اور دس بارہ کو س پیدل چلنے کو بھی تیار ہیں اور دوسری تیسری شادی کرنے کو بھی جی چاہتا ہے اور اونکو عینک کی بھی حاجت نہیں ہوتی۔ یہ سب کرسٹھے ریاضت کے ہیں جو عالم طفولیت اور ایام اور بڑھاپے تک برابر جاری رہتی ہے۔ یہ لوگ جو اسی سو برس کی عمر تک طاقتور اور توانا رہتے ہیں سوائے انگریزوں کے بہت کم بلکہ بالکل نظر نہیں آتے۔ کیونکہ یہی لوگ ہیں جو ریاضت کی قدر خوب جانتے اور اسکو اختیار بھی کرتے ہیں۔ حورہ ہندوستانیوں پر تو وہی مثل صادق آتی ہے کہ چو شصت آمدشت آمدید یوٹا مگر کھانا کھانے کے بعد کسی قدر آرام کرنا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ جب معدہ میں غذا داخل ہوتی ہے تو اس کے ہضم کرنے کے لئے معدہ کی گلیٹین میں خون بکثرت آتا ہے اور غدود مذکورہ میں قوت ہاضمہ کی موجودگی سے رطوبت ہاضمہ (گیاسٹرک جوس) اس کے معدہ کی سطح کے متصل اجزائے غذا میں شامل ہوتی ہے۔ بعد ازاں مجاورہ غذا کے اجزاء میں پس قدرے قلیل استرخیت سے ہضم کی تاخیر غذا کے کل اجزاء میں کما حقہ ہوتی ہے۔ اگر اس عرصہ میں سخت حرکت اور محنت شاذہ وقوع میں آوے تو ہاضمہ کی امداد کرنے والا خون معدہ کی طرف رجوع نہیں کرتا بلکہ تردد کی صورت میں جلد کی طرف چلا جاتا

جانب میں بھی لکھا ہے



ہے اور غذا کے اجزاء میں لطف و قوت میں اور ہضم میں قوت و عظیم پیدا ہوتا ہے  
لیکن بہت آہستہ چلنا اور معتدل حرکت مثل سکون کی ہے جس سے اعضاے باطنہ کو  
تسخین ہوتی ہے اور حرارت غریزی کو اشتعالک ہوتی ہے اور زوائد فضلات تحلیل ہوتے  
ہیں اور غذا سے منضمہ دہر سے نیچے کی طرف آبسانی اورتی ہے اور اعضا غذا کے جذب  
کرنے پر مستعد ہو جاتے ہیں اور یہ تھوڑی سی خارجی امداد طبیعت اور حرارت غریزی کے  
لئے عمدہ معاون ہے۔

افلاطون حکیم نے ہر ایک درجہ کی عمر کے واسطے ورزش کے ضوابط مقرر کرنے میں نہایت  
کوشش کی ہے۔ اے الواقع اس سے انسان کی صحت کو از بس مدد ملتی ہے نظام عصبی کا  
سلسلہ بخوبی قائم رہتا ہے آلات انضمام و عضلے غنیہ قوی اور صحیح و سالم رہتے ہیں  
دوران خون تیز اور حرارت غریزی ترقی پر ہوتی ہے تنفس پیشاب۔ پسینے اور  
پانچانہ کے معمولی حالت پر آنے سے خون صاف ہو جاتا ہے۔ اور باد سموم (کاربانک  
گیس) کے زیادہ خارج ہونے سے چکنائی۔ گوشت اور نمکیات کی طرف زیادہ رغبت  
ہوتی ہے۔ عضلات مضبوط اور موٹے ہوتے ہیں۔ نیند بخوبی آتی ہے۔ بیماری کمتر و قوہ  
میں آتی ہے اور علاج کی بھی کمتر ضرورت پڑتی ہے۔ جگر طحال اور گردوں میں دوران  
خون کے باقاعدہ ہونے سے بواسیر وغیرہ امراض منعقد نہ ہوتے ہیں۔ ذہن  
کے صاف ہونے سے عقل بڑھتی ہے۔ اخلاق اور عادات درست ہوتے ہیں مگر ریاضت  
کو حد اعتدال پر طاقت کے موافق قائم رکھنا ضروری ہے۔

### فصل دوم ریاضت میں اعتدال شرط ہے

جب ریاضت اعتدال کے درجہ سے بڑھ کر کی جاتی ہے تو پرورش امداد کی نسبت طو بات



اصالیہ زیادہ تحلیل ہوتی ہیں جس سے ترکان ناتوانی اور لاغری جسم وقوع میں آتی ہے اور طبیعت مختلف امراض کی استعداد پیدا کرتی ہے۔ جیسا کہ اکثر غریبا لوگ بہت محنت کرنے یا تھوڑے وقت میں مسافت بعیدہ طہر کرنے یا اپنی اوقات کو فکر و تردد میں صرف کرنے سے بخف الجشہ کمزور۔ ناتوان۔ پست ہمت اور کم عقل ہو جاتے ہیں۔ حرارت غریزی کے زیادہ صرف ہونے اور قوت کے تھک جانے سے عضلات دھیلے اور پست ہو جاتے ہیں اور درد کرنے لگتے ہیں۔ ہاضمہ کی خرابی سے پرورش کے فعل میں فتور آ جاتا ہے۔ بعض پچارے غریب لوگ ایسے ہی ہیں کہ جب کو ضرورت یا طمع دنیوی کے باعث اپنی طاقت سے زیادہ ہر روز کام کرنا پڑتا ہے اور باوجود اس محنت کے اونکو عمدہ غذا میں پرورش کرنے والے اجزاء ہون میں نہیں آتی۔ جس سے عین عالم شباب میں بوڑھے معلوم ہوتے ہیں اور علی الدوام سچیں بخار وغیرہ کسی کسی مرض کے شاکر رہتے ہیں اور دماغ کو کسی معمولی کام میں مشغول رکھنے سے جسم تندرست رہتا ہے عمر میں ترقی ہوتی ہے۔ حافظہ بڑھتا ہے۔ مگر مطالعہ میں زیادہ محنت کرنا یا ہر وقت فکر و تردد میں رہنا مرگی لقوہ فالج مستوحش خیالی وغیرہ کسی ایک امراض دماغی کا موجب ہوتا ہے جس سے کل اعضا کے اعتدال میں تغیر و تبدل واقع ہوتا ہے۔ آنکھوں کی بصارت اور کانوں کی سماعت میں فرق آ جاتا ہے۔ دل شدت سے دھڑکنا ہے عمر کم ہو جاتی ہے۔ بیمار ست پست ہمت اور وہی طبیعت ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ مغموم اور متفکر رہتا ہے۔ ذرا سی بات کو مشکل بیمار کی مشکل سمجھتا ہے۔ اپنی بیماری کو خوفناک اور مہلک خیال کرتا ہے۔ البتہ ہر ایک قسم کی محنت کے بعد اگر بلکی زد و ہضم غذا کھالی جائے تو عصبی یا اور کسی قسم کی کمزوری وقوع میں نہیں آتی۔ اگر اتفاقاً زیادہ محنت اور شقت کا کام کچھ عرصہ تک کرنا ضروری



ہو تو بند ریح اور وقفہ دیکر طبیعت کو اور سکا عادی بنانا چاہئے۔ کیونکہ جب یکبارگی ریاضت سے جسم تھک جاتا ہے تو قدرتی طور پر طبیعت کو آرام کی طرف میلان ہوتا ہے تاکہ مشقت کی ماندگی سے جسم آرام پاوے۔ اگر ہمیشہ جسم کو حرکت میں رکھا جاوے اور آرام کے واسطے کوئی وقت مقرر نہ کیا جاوے تو جسم کی تمام رطوبتیں تحلیل ہو جاویں بلکہ پیدا ہی ہوں اور حرارت غریزی کے نہ پیدا ہونے سے جسم پر سردی اور مردہ پن کے آثار نمایاں اور سلسلہ زندگی جلد تر منقطع ہو جائے

## فصل سوم ترک ریاضت کے نقصان

جیسا کہ زیادہ محنت و مشقت سے جسم گھٹتا ہے ویسا ہی ترک ریاضت یا کم حرکت کرنے سے کمزوری و ناتوانی ہو جاتی ہے۔ دوران خون دہیا اور رک رک کر ہوتا ہے۔ حرارت غریزی اور فعل تنفس کے کم ہو جانے سے زاید رطوبات اور کئی قسم کی کثافتیں جسم میں بکثرت جمع ہو جاتی ہیں جس سے تمام عضلات ڈھبے اور سست پڑ جاتے ہیں۔ گوشت بے قرینہ برہ جاتا ہے جسکی وجہ سے نشست و برخاست اور سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ گویا اس قسم کی قرینہ اندامی وبال جان ہو جاتی ہے اور ثقالت کے سبب غذا کو اعضا جذب نہیں کر سکتے اور معدہ کے کمزور ہونے سے ماضیہ میں فتور واقع ہو جاتا ہے ہواک نہیں لگتی اور نہ کسی چیز کا مزہ آتا ہے۔ آخر جسم کی بدورس بند ہو جاتی ہے تو اسے میں ضعف و جسم میں سخافت بدرجہ کمال ہو جاتی ہے۔ اسی آرام طلبی اور کالی کی وجہ سے بدضمج قبض و جمع المعده دوران سر۔ صداع الراس اور بواسیر وغیرہ گونا گون امراض میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ اور پھیپھڑوں میں دانہ دار مواد کے اجتماع سے سل ہی ہو جاتی ہے۔ اور کمزوری قوت کے سبب گونا گون ہولناک امراض لاحق حال ناکار ریاضت ہو جاتے ہیں جس سے



کمال الوجود نامسعود اپنی عزیز اور بیش بہا عمر کو مفت ایرگان اور بر باد کر دیتا ہے۔ بیکاری  
 بیکاری بھی بلا ہے اس سے کٹری اور دوسری کلین ہی بڑ جاتی ہیں۔ تجربہ سے دیکھا گیا  
 ہے کہ اگر کسی کل کو کچھ عرصہ تک استعمال نہ کیا جائے تو وہ کام دینے کے لائق نہیں رہتی  
 اکثر مشاہدہ میں آچکا ہے کہ آرام طلبی اور بیفکری کی درشت صرف اسیروں کی اولاد کو نصیب  
 ہوئی ہے جب انکو مال مفت ہاتھ آجاتا ہے تو بزرگوں کے اندوختہ کو جو اونہوں نے  
 نہایت محنت و مشقت کے ساتھ جمع کیا تھا نہایت بے رحمی سے اوجاڑتے ہیں۔ محنت  
 و مشقت میں اوقات بسر کرنا تو برکنا کسی ادنیٰ سے ادنیٰ کام کو ہاتھ لگانا بھی بد قسمتی و ادب کے  
 آثار تصور کرتے ہیں۔ نرم نرم اور نگیان اور نازک نازک کھانا یا من دیکھ دیکھ کر ہنرمندی کے  
 کاموں اور ریاضت کے امور کو کسر شان اور بیعزت کے سامان خیال کرتے ہیں جو زبان  
 ہنکر بیٹھے رہنا علامت اقبال اور طبلہ سازنگی کی گت کو ہنرمندی کا کمال سمجھتے ہیں  
 کیوں نہ سمجھیں تو کر جا کر خدمتگزاری کے واسطے ہر وقت حاضر ہیں۔ ذرا سی زبان ہلانے  
 پر دنیا کی کل نعمتیں موجود ہو جاتی ہیں۔ کہانے کو عمدہ لطیف غذا میں۔ پتے کو بے تکلف  
 نفیس پوشاک میں مل جاتی ہیں۔ آرام سے بالون پھیلانے کے لئے نرم بستر۔ قالین گائیے  
 اور استراحت کے لئے حس کی ٹٹیاں۔ دلکش رکانات۔ نفیس برقعے پڑے ہوئے۔  
 اور بیج کے پھول اور خلعے۔ اور ہر شے کی معطر ہوا مشام جان کو تازہ کر رہی ہے۔  
 پائین باغ کا سبزہ زار اور رنگارنگ پھولوں کے گمے۔ آبشاروں پر پھولوں کی جھکی  
 ہوئی ٹٹیاں۔ ہنروں کے فوارے اور اونپر چلنیاں چڑھی ہوئیں۔ سالون بہادون  
 کی بہار دل کو سرد اور آنکھوں کو نور دے رہی ہے۔ اگر اس سیر سے طبیعت ذرا سیر ہوئی  
 تو تفریح طبع اور دل بہلانے کے لئے راگ رنگ۔ بہیر بازی۔ بیل بازی۔ چنگ بازی



وغیرہ کیل میں جو دسین۔ ایسے شغل ہوں تو زندگی حرام اور زیست و بال جان ہے۔ روپیہ ہی کس واسطے جنہوں نے خست کر کے روپیہ جوڑا تھا کیا وہ تہائی پردہ ہر کے لے گئے۔

رسید مرثوہ کہ آمد بہار و سبہ رسید  
و وظیفہ گر برسد مضرش گلست و نبید

محمد شاہ رنگی نے جو چغتائی سلطنت کا آخری خود مختار بادشاہ تھا اسی عیش و عشرت کی بدولت سلطنت برباد کر دی۔ یہاں تک کہ خفیہ نو سیون نے تادشاہ کی آمد کی نسبت کسی دفعہ پرچے بھیجے مگر اس نے یہ نہ کہہ کر کہ میں دفتر میں غرق می ناب اولے و شراب کے مٹکے میں ڈال دیے۔

شاہ اودہ کی سلطنت بھی ناچ رنگ کی تدریہ ہوئی۔ جب رزیدنٹ نے حضرت محمد واجد علی شاہ کو سفر ملی کا پیغام سنایا تو آپ رونے لگے اور رزیدنٹ کے قدموں پر سر رکھ دیا۔ بادشاہ جب تک اپنے تئیں ایک جفاکش سپاہی کی حیثیت میں رکھتا ہے بادشاہ ہے اور جب آرام طلبی اور عیش و عشرت میں پڑ گیا تو اودہ نے سپاہی سے بھی ذلیل بلکہ محنت سے بھی بدتر ہے۔ اگر شاہ اودہ سپاہی تو رزیدنٹ کے سامنے ایسی مختلانہ حرکت نہ کرتا۔

یہ تو امیرون اور فرمانرواؤں کا حال ہے۔ ہمارے زمانہ کے نوجوان کچھ ان سے بھی بڑے ہوں گے۔ لنگوٹ میں پہاگ کیلئے ہیں۔ جب ذرا ہوش سنبھالا۔ مکتب میں پانچ دن دہرا۔ چارٹر پڑھے اور قلم ہاتھ میں بکڑا۔ اچھے خاصے ضلمین بن گئے۔ آرام طلبی اور کامی کے سبب ورزش اور ریاضت کو کسر شان سمجھنے لگ گئے۔ آبائی پیشہ تو ان کے نزدیک ہتھکوت ہے اور خام خیالی سے سمجھ بیٹھے ہیں کہ سخت محنت سے حواس خمسہ اور قویہ دماغی بڑھتے ہیں۔ عقل کی رسائی فہم کی نزاکت اور دوران ریشی کے مادہ میں فرق آجاتا ہے۔ گویا ان کے نزدیک عقل اور محنت دو ضدین ہیں جن کا اجتماع ایک آدمی میں محال ہے۔ مگر اس قسم کے



گندہ ناتراشون کی عقل ہی ہنس ہے اور بوقت کے قابل نہیں ہے۔ اگر یہ عقل کی  
 حکمتیں کہولتے اور پنبہ غفلت گوش ہوش سے لگالتے تو انکو صاف معلوم ہو جاتا کہ  
 حضور بلکہ معظمہ فقیر ہند کے صاحبزادوں سے زیادہ تر نیاز پروردہ اور امیر کبیر کون ہے  
 باوجود اس شکوہ خسروئی شان شاہنشاہی کے کوئی جہاز ران بنکر چین و جاپان کو  
 جاتا ہے۔ کوئی فوجی عمدہ پر مقر ہو کر لشکر کا پیشرو بنتا ہے۔ اس سے زیادہ اور کونسا  
 محنت و مشقت کا کام ہے۔

یورپ کی شایستہ قوموں نے جو ایجاد و اختراع کئے اور وہ عروج و ترقی کے درجہ کو پہنچیں  
 یہ سب محنت و مشقت کے نتائج ہیں۔ انصاف کی بات یہ ہے کہ اگر ایشیائین کئی صدیوں میں  
 ایک جفاکش اور نوالہ غم پیدا ہوا ہے جو یورپ میں ہر صدی میں ہزاروں بلکہ لاکھوں  
 پیدا ہوتے ہیں جو اپنی ذات کے علاوہ اپنے مہوطنوں کو بھی خاطر خواہ فائدہ پہنچاتے  
 ہیں۔ یورپ کا ہر ایک فرد بشر اسی یا صنت و محنت کی بدولت سلطان صلاح الدین نے  
 محمود غزنوی وقت ہے۔ یہی لوگ کمانا جانتے ہیں اور کمانا اور درویشوں کو کھانا بھی  
 جانتے ہیں۔ اگر انہیں محنت۔ جفاکشی اور نوالہ غم نہ ہوتی تو آج ہندوستان سا زرخیز  
 اور دور دراز ملک انکے زیر نگین نہوتا۔ اور روس ہندوستان کی سرحد پر ریل کا حال نہ پھیلاتا  
 لارڈ بیر ویم سابق وزیر اعظم انگلستان ہر روز بلاناغہ گھڑے پر سوار ہو کر بیس میل طے کیا  
 کرتا تھا اور دماغ سے زیادہ کام لینے میں ہی مشغول تھا۔ اس مساوات کی کارروائی  
 سے اسنے نوے برس کی عمر پائی۔

انگریزوں کو دیکھا جاتا ہے کہ صبح ہونے ہی ہمارے ہو کر کپڑے بدل لیتے ہیں اور گھوڑے پر  
 سوار ہو کر ہوا خودی کرتے ہیں۔ بعض انگریزوں کا دستور ہے حالانکہ وہ بڑے جاگیردار



عہدہ دار ہوتے ہیں) کہ گھوڑا یا گھبی سائیس کے ہاتھ دیدیتے ہیں اور خود بڑی جستی و چالاکی سے کسی کسی میل سیدل چلے جاتے ہیں۔ اسی ریاضت کی بدولت یہ لوگ ہمارے ہم وطنوں کی نسبت اکثر امراض سے مستثنیٰ پائے جاتے ہیں۔

لارڈ گلڈسٹون جو گزشتہ سال وزیر عظم انگلستان تھے اور حسن انتظام و تدبیر ملکداری یعنی دماغی محنت میں آج تک شہرہ آفاق ہیں ایک وقت معینہ پر ٹہرے ہوئے کام کرتے ہیں اور اپنے یا عجمی کے گل دبوٹ کی کاٹ چھانٹ خود اپنے ہاتھ سے کرتے ہیں۔ خود شہنشاہ روس بخاری کرتے اور بڑی بڑی گیلیاں اپنے ہاتھ سے چیرتے ہیں۔

الغرض ہمارے یورپ ملازمت کو دولت کا ذریعہ نہیں جانتے بلکہ ہنرمندی اور حرفت و ریاضت کو موجب عزت و وسیلہ افتخار سمجھتے ہیں۔ مگر ہمارے کوتاہ اندیش ہم وطنوں پر سخت افسوس ہے کہ تھوڑے سے سرمایہ پر نیازان ہو کر کام کاج چھوڑ بیٹھتے ہیں اور جب چند روز میں اندر وختہ پاگٹ تک چٹ کر جاتے ہیں تو سولے پچھانے کے کچھ نہیں کر سکتے اور یہ بچتا نا پر کسی کام نہیں آتا۔ پس اسیرون اور فریمانرواؤن کی اولاد کو لازم ہے کہ کوئی ہنر سیکھیں۔ بہت شجاعت کو کام میں لاویں۔ قوانین آئیں۔ ملکداری کی لیاقت حاصل کریں اور اعلیٰ عہدوں کی قابلیت پیدا کرنے میں جسمانی تکلیف اور ٹھادیں اس میں دو فائدے ہیں۔ ایک عمر بھر کی آسائش و فارغ البالی دوسرے ریاضت جو ہمیشہ تندرستی و طاقت کو بحال رکھتی ہے۔ مگر خیر الامور و اسطفا کو ہاتھ سے نہ دیں۔ کیونکہ انسان میں دھانی اور جسمانی دو قوتیں ہیں جن کا تعلق قوت ہاضمہ۔ ماسکہ۔ جاذبہ۔ دافعہ اور خند اعضا کے مخصوص افعال کے ساتھ ہے۔ یہ ان سب کا تعلق تمام اعضا سے جسمانی سے ہے۔ اگر اعضاء جسمانی سے محنت



نہ لی جائے تو قوت سے مذکورہ اپنے کمال کو کبھی نہیں پہنچ سکتے۔ پس غیر مکملہ صورت  
میں افعال متعلقہ کا صدور غیر ممکن ہے۔ مثلاً اعضاء جسمانی کی عدم تحرک سے  
قوت باضمہ میں فتور واقع ہوتا ہے جسکی وجہ سے جسم کی تمام قوتیں ضعیف ہو جاتی  
ہیں۔ قوت جسمانی کی کمزوری بچہ کی طرف سے ایک قسم کے پروانہ کا صدور ہے  
اگر سر دست و رز زش کے ذریعہ سے اسکی تعمیل کی جاوے تو آلے نوائے نتایج سے ہم  
محفوظ رہیں گے ورنہ سلب حرکت اعصاب۔ فتور معدہ۔ ضعف دل۔ کمزوری جگر  
امراض دماغی وغیرہ عام امراض کی سزا کے مستوجب ٹھہرائے جائیں گے۔ اگر پہلے  
ہی سے ہم سستی کا ہلی اور اعضا کے کمزور کرنے والے کل امور سے اجتناب کر لیا کریں  
تو بچہ کبھی ہم سے اس قسم کا سلوک نہ کیا کرے۔ بچہ انسان کی طرح رحمدل نہیں ہے  
کہ اس سے رحم اور معافی کی امید رکھی جاوے۔

**پروفیسر بلبل کی صاحب تحریر کرتے ہیں کہ** صحت کا کلی مدار طاقت پر ہے کمزوری  
اور نا طاقتی تمام امراض کا منبع ہے۔ کوئی ایک آدمی ہی ایسا نظر نہیں آتا جو باوجود  
غیر مضبوطی و نا طاقتی کے تندرست ہو۔ جب بچہ (قانون قدرت پر غور کیا جائے تو  
صاف معلوم ہوتا ہے کہ کل اشیا کا بڑھنا صرف قوت حیوانیہ یا نامیہ پر موقوف ہے  
اگر ناموافق ہوا اور پالا و دیگر حوادث اور قوت مذکورہ کے ضعیف کر کے نوائے اسباب  
ظہور میں آویں تو انکی طاقت سلب ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ ہول بے خبر اور شہین  
بے خشک ہو جاتی ہیں۔ یہی حال انسان کا ہے۔ ورنہ زش سے اسکی قوت نامیہ  
برہمی ہے۔ خون متحرک اور پھول کا عمل خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے محنتی لوگ  
قوی الجثہ مضبوط اندام۔ شدید القوی۔ قد و قامت میں درست اور ہر ایک کام



چالاک دست ہوتے ہیں۔ بعض بیٹے ہی ایسے ہیں جنکا ہر طرف وزریش پر ہے  
مثلاً بازگیر (نٹ) کہ نہایت اونچے بالنس پر چڑھ جاتے ہیں اور کمر بند کو بالنس کی چوٹی  
پر اوڑھ لیں کر بغیر ہاتھوں کے سہارے کے سیدھے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ قلا بازبان  
لگاتے ہیں کمان کے ایک گوشے سے جو بالنس کی چوٹی پر بندھی ہوئی ہے صرف  
بانوں کے انگوٹھے کے سہارے سے ٹک جاتے ہیں اور اسی حالت میں ساندھے  
کی طرح چھاتی تان کر خم ٹوکتے ہیں۔ جس طرح گلہری کی مانند بے تکلف بالنس پر  
چڑھ جاتے ہیں اسی طرح اوتر ہی آتے ہیں۔ پہر ایک طویل رسی پر جو دو بالنسوں کی  
چوٹیوں پر بندھی ہوئی ہے اور زمین سے قریب پندرہ سولہ فٹ کے اونچے چوٹی  
سے بے تکلف بدون کسی سہارے کے چلتے ہیں۔ پہر بانوں میں سینک بانڈ کر  
اور سر پر کئی برتن ایک دوسرے پر رکھ کر اسی رسی پر چلتے ہیں۔ پہر گھٹنوں کے نیچے  
تھالی دبا کر بغیر کسی سہارے کے رستے پر کھنکھتے اور ہولتے جلتے ہیں۔

ایک اور قسم کے نٹ ہیں جو زمین پر قلا بازبان لگاتے ہیں اور اس طرح چکر لگاتے ہیں کہ  
گو یا ایک تیز رفتاری پر چل رہا ہے۔ یہ رفتار اس طرح ہوتی ہے کہ پہلے ایک ہاتھ زمین  
پر ٹیکتے ہیں اور اسکے سہارے سے اولٹ کر سر نیچا کر کے دوسرا ہاتھ ٹیکتے ہیں۔ پہر اس ہاتھ کے  
قریب کا بانوں۔ پہر دوسرا بانوں۔ اسی طرح ستوا تر گردش کرتے جاتے ہیں اور یہ گردش  
ریل کے پتے کی طرح نہایت ہی سریع ہوتی ہے۔ پہر اس طرح قلا بازبان لگاتے ہیں کہ زمین  
سے اوچل کر اور قلا بازی لگا کر پہر سیدھے بانوں کے بل کھڑے ہو جاتے ہیں۔ انہی بانوں  
میں سے ایک اور گرہ ہے جو پہلانگنے میں نہایت ہی مشاق ہے یہاں تک کہ اگر چار  
چار بانیاں متصل یکدیگر چار آدمی اپنے سر سے اونچی اٹھا کر کھڑے ہو جائیں تو یہ بہت



ترک ریاضت

کمر کے پہلانگ جاتے ہیں ہاتھی کو پہلانگنا تو انکے نزدیک کچھ بڑی بات نہیں۔ گو یا سب روح پرند سے ہیں کہ ایک درخت سے اوڑھ کر دوسرے پر جا بیٹھے۔ ٹیٹوں کا بیج بھی دوسرے سمیٹنی بیج سے بہت مشکل ہے۔

یہ جتنے کرتے ہیں بیان کئے رکھے سب ایک ہی کہلاڑی نہیں کر سکتا۔ بلکہ طائفہ میں ہر ایک شخص کے ساتھ ایک ایک کرتب مخصوص ہوتا ہے جسکو دوسرے نہیں کر سکتا۔ کشتی گیروں کا بھی ایک گردہ ہے جنکے بدن ایسے سڈول ہوتے ہیں کہ گو یا سانچے میں ڈبے ہوئے ہیں جسم نہایت تو مند۔ اعضا قوی اور مضبوط۔ عضلے جیت۔ استخوان قریب۔ غرض سب طرح سے متاثر بالاعضا ہوتے ہیں ڈنڈ پلینے میں زمین پر ہاتھ ٹیک کر ٹانگیں اوپر کر کے سر کی طرح سیدھے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اور جب پاؤں کمر کی طرف لٹکا کر ہاتھوں کے بل چلتے ہیں تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ باغ میں سورناج رہا ہے۔ لنگر لنگوٹے لنگر ونگل میں اترتے ہیں اور ایک دوسرے کو دیکھتے دیکھتے دور تک لے جاتے ہیں آخر بڑے داؤن بیج کے بعد ایک دوسرے کو لنگر سے پکڑ کر اڑھالیتا اور سر پر جکر دیکر زمین پر دے پٹکتا ہے۔ گو یا ایک پہاڑ اڑھال کر زمین پر دے مارا۔ اگر ہم فرض کر لیں کہ ایک ایسا شخص ہے جسے کبھی ایسے کرتب نہیں دیکھے اور اس کے سامنے ہم یہ کیفیت بیان کریں تو وہ یا تو اسکو ناممکن سمجھے گا۔ یا یہ ضرور یقین کر لے گا کہ یہ سحر یا نظر بندی ہے مگر فی الواقع یہ سب درزس کے نتیجے اور ریاضت کے کرشمے ہیں۔ پہلو وزن اور نمون کی نسبت امر اثر زیادہ مقوی غذا کھاتے ہیں مگر یہ تن و توش او نہیں نصیب نہیں یہ ڈیل ڈول کہتے ہیں بلکہ ہمیشہ بیمار صوت کہتے ہیں اور ہضمہ کے شاکے پائے جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے کہ یہ تلام طلب ہوتے ہیں ریاضت نہیں کرتے۔



ایک جفاکش آدمی کے لئے نہ تمازت آفتاب کا کچھ خطرہ ہے نہ جاڑے کی شدت کسی قسم کا غم۔ اور نہ برسات کی مرطوب ہوا کی بدسلوکی کا دہم۔ اسکے واسطے روزانہ محنت شادمانی کا ذریعہ ہوتی ہے۔ دلکش باغون خوشنما گیاریون۔ مسرت انگیز فواہ پر تکلف رکھانوں۔ دلاویز نعمتوں اور عابد فریب موشون سے ہمیشہ نفرت کرتا ہے۔ اسکی سیرگاہ محنت خانہ ہے اور سامان تقضیح محنت۔ محنت کی بدولت امر احسن سے ہمیشہ محفوظ رہتا ہے۔ دراصل ایسے ہی لوگوں کی زندگی بڑی بے پردائی سے کٹی ہے۔ کسی فوت میں اصلی صفائی نہیں آتی جب تک کہ متواتر مشقوں سے اوسکو جلا نہ دی جاوے اور کوئی عضو اصلی کمال کو نہیں پہنچتا جب تک کہ اوسکو محنت کا عادی بنایا جاوے جیسا کہ بدہیات اور موجودات خارجی کے مشاہدہ سے ثابت ہے۔ مثلاً جب کسی جوہر دار دراصل ملو ہے کے آلہ کو کام میں نہ لایا جاوے تو وہ پوری صفائی سے کام نہیں دیتا بلکہ چند ہی روز میں رنگ آلود ہو جاتا ہے۔ جینک کہ تیز رفتار گھوڑے سے سواری نہ لی جاوے اوس میں تیزی اور سبک فطاری نہیں آتی۔

ریاضت کے باب میں جو کچھ ہم نے بیان کیا ہے جسمانی ریاضت کے متعلق تھا۔ اب ہم روحانی ریاضت کا ذکر کرتے ہیں۔ یہ ریاضت بھی نہایت ضروری ہے کیونکہ اسکے بغیر قوت روحانی تکمیل کے درجہ کو نہیں پہنچ سکتے اور انسان انسان نہیں بن سکتا بلکہ وحشی مطلق اور ہایم سیرت رہتا ہے۔

### فصل چہارم ریاضت روحانی

دماغی قوت کو غور و فکر کا عادی کرنے سے ذہن کی صفائی۔ خیالات کی درستی اور تصورات کی شایستگی حاصل ہوتی ہے۔ اور ارباب فضل و کمال کی صحبت سے نفس ناطقہ



میں تہذیب پیدا ہوتی ہے جو موجب ترکِ رذیلیت و حصولِ فضیلت ہے۔ اس سے  
 نفسِ نا طاقہ کی صحت متصور ہے اور اسی کی صحت سے انسان شرف و فضل کا مستحق  
 ہوتا ہے۔ پس جب تک کہ اربابِ فضل و کمال کے افعال و اقوال سے مختلف خیالات  
 کا مادہ نہ لیا جاوے کہی انسان میں خیالات کی درستی اور فعال کی شایستگی حاصل  
 نہیں ہوتی۔ انسان کو مختلف امور میں غرض کرنے کی عادت اختیار کرنی چاہئے خواہ  
 وہ امور جدیدہ ہوں یا قدیمہ۔ قدرتی ہوں یا مصنوعی۔ ملکی ہوں یا مذہبی۔ قومی  
 ہوں یا ذاتی۔ اپنے ملک کے ہوں خواہ غیر ملک کے۔ اس غور و فکر سے سنجیدگی خیالات  
 کی استوار و پیدا ہوتی ہے۔ جب کوئی ساز و سامان کی نئی چیز میں مشاہدہ میں آوے  
 یا عجیب نگاہ کی صورتیں دکھائی دین یا کوئی عجیب بات سنی جاوے یا نئے قسم کے  
 خیالات پیدا ہوں تو او نہیں کامل غور و فکر کرے کچھ نہ کچھ سبق حاصل کرنا اور انکی بہت  
 واصلیت کو دریافت کرنا چاہئے۔ کسی چیز کو مہمل اور بیکار نہ سمجھتا چاہئے۔ اور یہی  
 نہ کہہ دینا چاہئے کہ یہ ہمارے فہم و عقل سے باہر ہے۔ اس قسم کے غرض و فکر سے ایک  
 بیش قیمت اور قابلِ قدر سرمایہ حاصل ہوتا ہے اور وہ کہی نہ کہی کام دے جاتا ہے۔  
 یورپین لوگ غرض و فکر کرنے کی عادت میں تمام زمانہ میں بے نظیر ہیں۔ ممکن نہیں کہ  
 کوئی نئی چیز انکی نظر سے گزرے اور وہ اسے بے تحقیق اور مہمل جوڑ دین۔ علم الحیوان  
 علم الارض۔ علم المیاء۔ علم النبات۔ علم المعادن و علم الکیمیا و دیگر بشمار علوم و فنون  
 جدیدہ انہی کے غرض و فکر اور تحقیقات کا اثر ہیں۔ انکو ابتدا سے تعلیم ہی اسی قسم کی  
 دی جاتی ہے کہ وہ خود بخود غور و فکر کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جس امر کی تحقیقات میں یہ  
 لوگ مصروف ہونگے جب تک اسکی کُنہ کو دریافت نہ کر لیں اور بالائی کمال نہ پہنچ



چندین کتاب در این باب است که از آنجا که در این کتاب مذکور است  
در ریاضت و حانی

ممدیات

ریاضت و عالی

۴۲۰

لیں جو ڈرنیکے نہیں۔ انکی تحقیقات کا ڈھنگ ہی نرالا ہے۔ بعض اصحاب کی رائے ہے کہ جب کوئی نئی کتاب مطالعہ میں آئے تو اس کے ابتدائی مضامین جتنا کہ فہم نشین نہ ہو جائیں آگے نہ بڑھیں۔ اس قسم کے غور و فکر کی عادت نفس ناطقہ کے لئے وزر ہے جس سے بتدریج مطالبہ مقاصد کو صحیح طور پر سمجھنے اور عقل کی صفائی میں ترقی ہوتی ہے۔ اور ہر ایک پیچیدہ مسئلہ کی تحریر و تقریر کا صحیح نتیجہ نکالنے میں آسانی ہوتی ہے۔

**ڈاکٹر ہیمیل صاحب** کا قول ہے کہ کوئی شخص کسی اور نے کام کو ہی پورا نہیں کر سکتا۔ جیسا کہ اوسین جفاکشی کی عادت تھی۔ **سیرا برٹ ہیل صاحب** نے عظیم انگلستان فرمایا کرتے تھے کہ کامیابی اور عظمت کے کل امور راحت و مسرت کے کل سامان ہمارے قبضہ اقتدار و حیطہ اختیار میں ہیں۔ جدوجہد کے وسیع میدان میں ثابت قدمی سے قدم بڑھاؤ اور کوشش کرو۔ کامیابی کے سلسلہ کو ہر ایک جانب سے ہلاؤ۔ صدفات کے موجزن نا پید الکن رنج میں غوطہ لگاؤ۔ منزل مقصود کی مسافت طے ہو جاوے گی اور گو ہر مقصود ہاتھ آدے گا۔ تقدیری تو ہمت کا پابند ہونا ہماری کاپی کی قوی دلیل ہے۔

ویکھو میں ایک غریب محنت کش کا بیٹا تھا۔ لیکن میری گرمی و جفاکشی اس حد کو پہنچ گئی کہ آج میں قبائلسد بادشاہ کے سایہ میں بالکی انتظام اور پولیٹیکل مہارت کے انجام دینے پر آمور اور عبت و سلطنت کا مستند علیہ ہوں۔ اسی طرح اگر کوئی شخص کسی کام میں بالکسی پیشہ میں مستاز ہونا چاہے تو ہمیشہ اپنے ارادہ کی تکمیل میں اسکو ہمہ تن مصروف رکھ رہنا چاہئے کیونکہ محنت و جفاکشی سے ضرور کامیابی حاصل ہو جاتی ہے۔

اگر ایک تجربہ کار کاشتکار کی آزمائش کی جائے تو بعض امور میں اس کے معلومات اسکو ان کے تعلیم یافتہ آدمی سے ہرگز کم نہ لکھیں گے۔ وہ موسم کے تغیر و تبدل اور ہوا کی

۴ مگر سارے نزدیک بہتر ہے کہ کتاب کو ایاتِ فہمِ سرسری نظر دیکھ لیں تاکہ معلوم ہو جائے کہ کتاب کا مضمون کیا ہے۔ پھر دوبارہ غور کے ساتھ مطالعہ کرے۔

وہ کہ ادق سے ادق مسائل بھی آسانی کے ساتھ ذہن بین اور طبیعت الخرصیحہ منجہ نکلانے کی عادی ہو جائیگی۔ مگر اس قسم کی



گرم و سرد یا شہر سے بخوبی واقف ہے۔ بادلوں کی صورت اور ہوا کی رفتار دیکھ کر حکم لگا دیتا ہے کہ پانی بے گایا نہیں کیونکہ اس کے نفع و نقصان کا مدار اسی پر ہے۔ وہ زمین کی حیثیت اچھی طرح سمجھتا ہے۔ درختوں کی پیدائش اور اناج کی پیداوار کو اپنی محنت سے مقابل کرتا ہے۔ موشیوں کی طبیعت و عادت سے واقف ہوتا ہے۔ اسی طرح جہازان اپنے فن سے واقف ہوتا ہے۔ خواص عناصر کی کیفیت سے ہزاروں آدمیوں کی جانیں بچاتا ہے۔ یہ صرف انکی ذہانت طبع عقلمندی اور زیادہ واقفیت کا ثمرہ ہے۔ قاعدہ کی بات ہے کہ جب کوئی آدمی کسی ادنیٰ کام میں بھی اپنی قوت متفکرہ سے کام لیتا ہے اور رفتہ رفتہ اسکو غور و فکر کی عادت ہو جاتی ہے تو وہ صحیح نتیجہ نکالنے پر ایک منطقی سے بھی زیادہ قادر ہو جاتا ہے۔ بہ صرف کثرت معلومات۔ عقل کی ترقی۔ اور وسعت خیالات کا نتیجہ ہے جس سے اسے با صواب دینے کی جرات ہو جاتی ہے اور قوت فیصلہ کو تقویت ہوتی ہے۔ کاشتکار اپنے کہیتوں اور بیوں کی حالت اور ملاح عناصر کی ماہیت و اصلیت سے قدرتی طور پر ماہر ہوتا ہے اور قدرتی تعلیم سے سوچ بچار کا عادی بن جاتا ہے اور ہر ایک امر کے حسن و حسن کی تمیز میں خوض و فکر کرتا ہے۔ ایک بیوقوف آدمی جو قوت متفکرہ سے کام نہیں لیتا اور ورزش و داعی سے عاجز ہے سیکڑوں علم حکم کی کتابیں پڑھ رہی یہ باتیں حاصل نہیں کر سکتا۔ داعی ورزش اور روحانی محنت سے جس قدر قضیوں کے ترتیب دینے کی قوت اور صحیح نتیجہ نکالنے کی قدرت حاصل ہوتی ہے اس کے مقابلہ میں ارسطو اور افلاطون کی تصانیف کو ازبکر لیتا اور نیشا غورس کا نظام شمسی اور سقراط کا فلسفہ حفظ کر لینا محض لا حاصل و بے سود ہے۔



سوال۔ کسان کی عقل مندری اور ریاضی صواب تسلیم کر لی جائے تو فیصلہ مقدم  
 و فصل خصوصیات میں انکی رائے دکلا و سکناہ کی ہے یہ غالب ہونی چاہئے۔  
 جواب۔ اگرچہ دکلا اور محبٹرٹ کا بچوں کی تعلیم میں سیکڑون کتابین یا دکر کے  
 امتحان دیتے اور اعلیٰ درجہ کی لیاقت پیدا کرتے ہیں مگر پھر ہی بہت سے زمیندار  
 صحیح نتیجہ نکالنے کے دینے۔ اور بات کی تہ کو پہنچنے اور اسکی اہلیت کو معلوم کرنے  
 میں دکلا سے ہرگز کم نہیں ہوتے۔ اکثر تجربہ بین آئیے ہیں کہ اس قسم کے زمیندار  
 کسی معاملہ میں جب اپنی رائے ظاہر کرتے ہیں یا مقدمہ میں حرج قرح کرنے کے درجہ  
 ہوتے ہیں تو بڑے بڑے قانون دان منہ ٹکٹے رہ جاتے ہیں اور بڑے بڑے مدبر  
 اور فطرتی تعلیم پر حیران ہونے لگتے ہیں۔ چیف کورٹ یا ہائی کورٹ اپیل کی اعلیٰ عدالت  
 ہے وہاں سولے قانونی امور کے واقعات پر بحث نہیں ہوتی۔ سمجھنے کی دفعہ مجسم  
 خود دیکھا ہے کہ ایک طرف پلیڈر بائیر سٹر ہے اور دوسری طرف ایک ان پڑہ چاچا  
 خود اپنے مقدمہ کی پیروی کرتا ہے اس کے دلائل غالب آئے اور فیصلہ اسی کے حق  
 میں ہوا۔ اگر نقص ہے تو صرف اتنا کہ دکلا اور محبٹرٹ اعلیٰ درجہ کی تعلیم کے سبب  
 خیالات وسیع رکھتے ہیں اور محنت کش زمیندار صرف فطرتی تعلیم کے سبب محدود  
 خیالات کہتا ہے۔ اگر دونوں کی عقل کا مقابلہ کرنا منظور ہو۔ تو ایک ہی عمر لیاقت  
 اور قابلیت کے درجے برابر ہیں۔ مگر کیا ان تعلیم پادریں اور استاد ہی آپ ہی  
 ہو؟ در ریاضت جسمانی سے ہی برابر فائدہ اٹھاتے ہیں۔ بعد ازاں ایک تین سال تک  
 قانون کی کتابوں کا مطالعہ کرے اور دوسرا دسی غرصہ کے اندر کسی گاڈان کا نمبر  
 ہے پھر جب دونوں کی عقل کا مقابلہ کیا جائے تو زمیندار کی عقل وکیل کی عقل سے

اور من فلاح میں وقت صرف کرے



کسی درجہ بہتر ہوگی۔

یہ بھی یاد کرنا چاہئے کہ ریاضت و حانی جہر تمام ایسے امور کا مدار ہے جو دماغ اور عقل سے تعلق رکھتے ہیں بدون ریاضت جسمانی کے جس سے تمام قوے صحیح و درست رہتے ہیں مکمل نہیں ہو سکتی۔ اس لئے ہم ریاضت جسمانی کے متعلق چند اور ضروری مسائل بیان کرنا چاہتے ہیں۔

یہ قوطا ہر ہے کہ جب قدرت کی عطا کی ہوئی نعمت کی پوری پوری قدر و منزلت اور حفاظت نہ کی جاوے تو آٹے دن سیکڑوں تکلیفیں اور ٹھانی پڑتی ہیں اور یہ سلسلہ صحت کا سلسلہ حیات منقطع نہ ہو جائے برابر قائم رہتا ہے۔ مثلاً اگر ایک دفعہ حوض پانی سے بہرہ دیا جائے اور پھر پانی بدل کر صاف نہ کیا جائے تو ہتھوڑے ہی عرصہ میں بدبو دار ارزنا کا رہ ہو جائیگا اور اس کا برا اثر دوزخ کا پل جائیگا۔ اس قسم کا پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا بلکہ کپڑے اور برتن تک بھی آلودہ صاف نہیں کئے جاتے۔ ڈاکٹر فیلو صاحب کا قول ہے کہ تنگ و نارکھ کا تہ کی سکونت موجب مرض کا ہوتی ہے۔ کیونکہ تنہائی پسند طبیعت آفتاب کی جان بخش روشنی وسیع میدان کی رحمت افزا ہوا اور ورزش کے استعمال سے محروم رہتی ہے۔ اس قسم کے اکثر مریض آب و ہوا کی تبدیل سے فوراً اچھے ہو جاتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہے کہ غریب تنگ دست مبتلا سے مرض و قح جو ہر روز بلا ناغہ شفا خانہ سے خود دوا کر استعمال کرتا ہے اس دولتمند صاحب اقبال کی نسبت بہت جلد تندرست ہو جاتا ہے جو بستر پر لیٹے لیٹے نوکروں پر حاکم کرتا ہے۔ حالانکہ دولت مند نہایت سرچشمہ پیش نیت و انہیں اور عمدہ لطیف غذائیں کھاتا ہے۔ اس کے مرض کے دیر پا ہونے کا سبب یہی ہے کہ



یہ مکان کے اندر نرم بستر پر پڑا رہتا ہے اور جس حرکت سے بے نصیب ہے اور وہ  
 غریب ہر روز تبدیل ہو اور تحریک اعضا کرتا رہتا ہے جلد اچھا ہو جاتا ہے  
 پر وفیہ صرفت کا مقولہ ہے کہ ریاضت کی کمی اور روشنی کے عدم استعمال سے تپ  
 وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں جو دو کے استعمال سے ہرگز اچھے نہیں ہوتے بلکہ اونکے  
 لئے آب و ہوا کی تبدیلی کسیر کا حکم رکھتی ہے۔ ڈاکٹر کانٹرک صاحب تحریر کرتے ہیں  
 کہ آجکل مرض دق کا دور دورہ اور مرگ کا بکثرت پیرا خصوصاً مہذب لوگوں میں  
 ترک استعمال ریاضت۔ آرام طلبی۔ ہوا خوری کی کمی۔ کثرت تفکرات اور دماغی محنت  
 کی زیادتی کے سبب ہے۔ علاوہ اسکے بند مکانات میں گوشہ نشینی بھی موجب ظہور  
 مختلف امراض کا ہے۔ اسکی تائید میں ڈاکٹر سیکس صاحب بیان کرتے ہیں کہ وحشی  
 اور آزاد جانوروں کی نسبت بند ہی ہوئی گائیں۔ شیر بہر۔ خرگوش۔ بندر۔ بلاؤ اور  
 ہاتھی وغیرہ مقید جانور خنازیر و دیگر امراض میں زیادہ تر مبتلا پائے جاتے ہیں۔

### فصل پنجم ریاضت میں کن امور کا لحاظ ضروری ہے

ریاضت میں عمر و طاقت۔ موسم۔ ملک۔ اور اوقات معینہ و دیگر امور کا ملحوظ رکھنا ناہی  
 ضروری ہے۔

### اول عمر و طاقت۔ عمر کے مختلف حصے ہیں۔

اول لڑکپن۔ چونکہ لڑکپن کے زمانہ میں جسم کے کل اعضا نشوونما کی طرف زیادہ تر  
 مایل رہتے ہیں اسلئے اونکو فطری طور پر کھیل کود میں زیادہ رغبت ہوتی ہے اور اس  
 ایک لمحہ ہی بغیر نیند کی حالت کے رُک نہیں سکتے۔ اگر بالکل کم سن بچہ کو دیکھا جاوے  
 تو اس سے طبعی طور پر ورزش کے عجیب و غریب اقسام ظہور میں آتے ہیں جس سے تسلیم



کرنا پڑتا ہے کہ انسان کی سرشت میں قدرت نے ورزش کے قواعد تعبیه کئے ہیں جبکہ  
 بغیر انسان کو چارہ بنیں اور بغیر انکے صحت کا قیام محال ہے۔ جب ماں بچہ کو دودھ پلا کر  
 لٹا دیتی ہے یا اپنی گود میں رکھتی ہے تو ماں ہون کو ہلاتا ہے اور ٹانگیں اوٹھا اوٹھا کر  
 پانوں کو دے دے مارکتے ہے۔ سر کو اوپر اور دھڑکتا ہے۔ کبھی دھڑکوا دھچکاتا ہے۔ اس وقت  
 گونا گون بشارت و شگفتگی کے آثار اوسکے چہرہ سے نمایاں ہوتے ہیں۔ یہ حرکتیں  
 بچہ خود نہیں کرنا بلکہ اوس ننھی سی جان سے بچہ ورزش کر رہا ہے تاکہ پیٹ بھر کر پیسا ہوا  
 دودھ بخوری ہضم ہو جائے۔ جب بچہ چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتا ہے تو اوس میں چلیا ہٹ  
 اوچل کود۔ اور دوڑ بھاگ کی عادت طبعی طور پر خود بخود پیدا ہو جاتی ہے جس سے جتنی  
 دفعہ پیٹ بھر کر شوق سے کھاتا ہے ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر قانون قدرت کے موافق بچہ  
 کے نشو و نما میں مصنوعی طور پر بھی مداخلت کی جاوے تو اوسکے حق میں کسیر کا حکم رکھتی ہے  
 پس اس غرض سے ننہی بچہ کو چالیسویں کے بعد ایک آدھ گھنٹہ تک معتدل موسم  
 میں کھلے میدان میں ہوا خوری کرانا اور اس عادت کے سلسلہ کو بتدریج بڑھانا اسی  
 مفید ہے۔ کبھی چت لٹائے رکھیں۔ کبھی گود میں لیں کبھی گھوڑے میں جہاں میں  
 اور جب بیٹھنے لگے تو کرسی یا کوئی اور ایسی شے اوسکے آگے رکھیں جس کو بچہ کر  
 لٹا ہو جاوے۔ کبھی خشاک میں پر یا فرش پر وسیع میدان میں ہاتھ پانوں کے  
 بل چلنے دین کیونکہ اندرونی و بیرونی اعضا کے نشو و نما کے لئے کھیلنا۔ کودنا بہت  
 بہت بڑا مفید ہے اور اس سے صحت کی کامل حفاظت ہوتی ہے۔ اگر بچہ کو کھیلنے کو نہ  
 اور نشو و نما ملنے سے روکا جاوے اور خاموشی کی عادت ڈالی جاوے تو  
 سراسر ظلم ہے کیونکہ قدرتی خواہش کے روکنے سے بچہ مضحک اور مر جہلے رہتے



میں اور اس قسم کے بیجا رعبے داب سے بچے فوراً بیمار ہو جاتے ہیں۔ بیمار ہونے کے علاوہ بچوں کے خیالات بھی گہڑ جاتے ہیں اور وہ ہمیشہ اسی فکر میں رہتے ہیں کہ کسی طرح ماں باپ یا استاد کے پنجہ سے نکال کر بہاگ جاؤں۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر غربا کے بچے لڑکپن میں ہی آوارہ ہو جاتے ہیں اور عمر بہر نہیں سنوڑتے جن بچوں کی ریاضت کا پورا پورا بندوبست مدد رسوں میں نہیں ہوتا وہ جلد تر بیمار ہو جاتے ہیں۔ جب قدرتی آزادی کے برخلاف لڑکے تنگ تار یا جگہ میں ہمیشہ گھٹنے ٹیک کر لکھنے پڑھنے یا کسی اور کام کے عادی ہو جاتے ہیں تو کچھ عرصہ تک سچلے دھڑ پر زیادہ بوجھ پڑنے کی وجہ سے کمر کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ استخوان ترقوہ کندھے کی ہڈیاں اور سپلیاں بیڈول ہو کر باہر نکل آتی ہیں صورت بدل جاتی ہے۔ کمزور سست کوتاہ قد۔ پیر صورت۔ پتلے دبلے نازک بدن۔ اور زرد رنگ نظر آتے ہیں۔ اگر انکو تنہا رہنے دیکھا جاوے تو لا غری اور زردی چہرہ سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ انکو کبھی خوراک میسر ہی نہیں ہوئی۔ حالانکہ وہ غذا عمدہ اور کافی کھاتے ہیں۔ اس قسم کی صورت اکثر کارخانوں کے لڑکوں میں ہی پائی جاتی ہے۔ اس وجہ سے گورنمنٹ نے قانون پاس کر رکھا ہے کہ دس برس سے کم عمر کا بچہ کسی کارخانہ میں داخل نہ کیا جائے۔ ایسے بچے صنفِ ثوے اور کمزوری کے سبب تمام عمر تبدیل موسم کے وقت اور تھوڑے سے صدمہ سے بیمار ہو جاتے ہیں۔ کھانسی زکام اور دوسریں ہمیشہ مبتلا رہتے ہیں۔ اکثر اسہال۔ سکار اور پھینٹوں کے مارے سے رہ کر اسے عالمِ جاودالی ہو جاتے ہیں۔ اگر زندہ ہی ہے تو سستی اور کالہی کے باعث کبھی علوم و فنون میں ترقی نہیں کر سکتے۔ اکثر مختلف عوارضات کے ظہور



سے مدرسہ سے بھی غیر حاضر رہتے ہیں۔ ہمارے ملک میں عموماً دستوریہ کے چار پانچ برس کے لڑکے کو مدرسہ میں داخل کر دیتے ہیں۔ مسلمانوں میں تو مستحب ہے کہ چار برس چار مہینے چار دن کی عمر میں مسجد میں داخل کریں۔ اسی چوٹی سی عمر میں وہ قیدیوں کی طرح سکاواں میں جکڑے بیٹھے رہتے ہیں۔ مسجد دن اور دسی مکتبوں میں تو اور بھی خراب دستور ہے کہ دن بھر میں صرف دو گھنٹے ۱۰ سے ۱۲ بجے تک کہنا تاکھانے کے واسطے جھٹی دیتے ہیں اور باقی تمام دن قید رکھتے ہیں۔ اور ذرہ سے ملنے پر تہرکی گالی گلوچ اور مار پیٹ کرتے ہیں۔ جس سے بچارہ لڑکا ہنسنا بولنا تو درکنار کھلے طور پر سانس ہی نہیں لے سکتا۔ والدین اور استاد ایک کسان کے برابر ہی عقل نہیں رکھتے جو ننھے ننھے بچوں کو صبح سے شام تک کام کرنے یا لکھنے پڑھنے پر مجبور کرتے ہیں۔ کسان بھڑائی جانتا ہے کہ چھوٹے بچہ سے سخت کام لینا اوسکی جودالی کو خراب کرنا ہے اس لیے وہ سے چھوٹے جانوروں کو کبھی کھیت کے کام میں نہیں لگاتا۔ اگر کم سے کم پالتو جانوروں کی طرح ہی انسان کے بچہ کے ساتھ سلوک کیا جاوے تو ہی غنیمت ہے۔ اگر ایسا ہو تو بڑبڑ ۲۵ سال کی عمر تک وہ ترقی کر سکتا ہے۔ اکثر غریب لوگوں کے بچے آزادانہ طور پر کھیل کود میں اوقات بسر کرتے ہیں اور بہت نزاکت و لطافت کے عادی نہیں ہوتے اور چلنے بہنے اور دوڑ دھوپ اور کام کاج میں ہوشیار ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اکثر قوی العقواسے اور تندرست ہوتے ہیں۔ اس سے یہ نہ سمجھ لینا چاہئے کہ ہم شب و روز کے کھیل کود کو پسند کرتے ہیں جس سے بچے آخر کار آوارہ ہو جائیں بلکہ یہ مطالبہ ہے کہ لکھنے پڑھنے یا کسی اور کام میں ادھنیں دن بھر نہ لگائے رکھنا چاہئے ایک دو گھنٹے کھینے کودنے کی ہی اجازت دینی



جائے اگر تمام دن کام میں مصروف رہیں گے تو ضرور اونکاجی اوکٹا جائیگا۔ اسی طرح اگر تمام دن کھیلنے میں مصروف رہیں تو کھیلنا بھی دوہر ہو جائیگا۔ جو لڑکے چھوٹی عمر میں ورزش سے روکے جاتے ہیں وہ ایسے سست اور کاہل ہو جاتے ہیں کہ بڑی عمر میں محنت و مشقت سے جی چراتے ہیں۔

ڈاکٹر ولسن صاحب فرماتے ہیں کہ اگرچہ بہت سی لڑکیاں اور لڑکے مدرسہ کی قید میں باوجود عدم اختیار یا خدمت کے بیمار نہیں ہوتے مگر بہرہی علمی ترقی سے محروم رہتے ہیں۔ لڑکیوں کے زمانہ کو محنت جسمانی اور ریاضت دماغی میں نہایت احتیاط کے ساتھ استعمال میں لانا چاہئے اسکا بار بار آنا غیر ممکن ہے۔ بے پروائی کی حالت میں کمی قسم کے نقصانات ظہور میں آتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیوف کلیٹڈ کا قول ہے کہ اپنے بچوں کو اجازت دو کہ وسیع میدان میں خواہش طبعی کے موافق اپنا بہت سا وقت مختلف کھیلوں میں صرف کریں تاکہ مضبوطی اعضا کی وجہ سے زیادہ تر ذہین اور جالاک ہوں ورنہ کند ذہن اور سست رہیں گے۔ طالب علموں کی دماغی طاقت نسبت جسمانی قوت کے زیادہ تر ہوتی اور صرف جسمانی ریاضت سے اسکے برعکس۔ پس جب تک جسمانی اور روحانی دونوں قسم کی ریاضتوں کے سلسلہ کو ٹھیک مساوی طور پر قائم نہ رکھا جاوے بیشک آتی نتیج کے ظہور کا اندیشہ رہتا ہے کیونکہ دماغی محنت کی زیادتی سے اکثر ہونہار لڑکے ضائع ہو جاتے ہیں یا پاگلوں کی طرح آوارہ پھرنے لگ جاتے ہیں۔ یا کند ذہن اور سست ہو جاتے ہیں اور ترقی علم سے محروم رہتی ہیں۔ ضعف قوت سے اور اعضا کی کمزوری سے پچیس اور تیس سال کے اندر مظہر آثار شیخوخت ہو جاتے ہیں



دماغی اور جسمانی محنت کے اعتدال سے انسان تیز ذہن تندرست اور چالاک ہوتا ہے طبیعت خوش ہوتی ہے اور اسکے برخلاف مصورت اور بے شغلی میں طبیعت آوارہ۔ مضطرب اور پروردہ رہتی ہے۔

ان فوائد و نقصانات کو مد نظر رکھ کر ضروری ہے کہ ہر ایک مدرسہ کے متعلق ایک خوش نما سایہ دار وسیع میدان (جمناسٹک) ورزش اور کھیل کود کے لئے ترتیب دیا جائے اور استادوں کو ہر اہت کی جاہز سے کھیلوں کی ورزش کو ہمیشہ لازمی رکھیں بلکہ ورزش کے واسطے ایک خاص استاد مقرر کرنا چاہئے جو خود بھی جمناسٹک کے قواعد سے واقف ہو اور بذات خود جمناسٹک کر سکتا ہو۔ کبھی کبھی انسپکٹر بھی ورزش کا معائنہ کیا کرے اور کاسٹیل طلباء کو تمام دسٹریکٹ لئے جایا کریں تاکہ دوسرے طلباء کو بھی ورزش کی ترقیب ہو اور سرپرستی و مضبوطی جسم کے علاوہ مدرسہ کی حاضری میں ہی ہی تافہ نہ کریں۔ اگر اس قسم کی ورزش کا اتفاق ہو تو ہر روز دو تین گھنٹہ کھیل ہو امین کھیلنے کی اجازت دیں اور بہت کم سن بچہ کو ایک گھنٹہ تعلیم اور ایک گھنٹہ کھیل میں صرف کرنا چاہئے یعنی جتنا وقت تعلیم میں صرف ہو اتنا ہی کھیل کو دین میں صرف کرنا چاہئے۔ اور زور پڑی عمر کے لڑکے کو دو گھنٹہ تعلیم اور ایک گھنٹہ کھیل میں لگانا چاہئے۔ الغرض اس عمر میں ورزش کا انتظام کافی طور پر کرنا چاہئے۔ اس وقت کی ورزش سے تمام عمر آسائش سے گزر جاتی ہے۔ یہ عمر بنزلہ بنیاد کے ہے اور آئندہ عمر سچاے محل کے۔ اگر بنیاد اچھی ہو تو محل خواہ کتنا ہی بلند ہو کبھی تھرزل نہ ہوگا

دوم بچا س سا لٹھ برس کی عمر اس عمر میں اعضاے اندرونی



کے افعال میں تغیر و تبدل واقع ہو جاتا ہے۔ حواس میں کمی آ جاتی ہے جسم کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔ پھینپھڑوں کی طاقت انبساطی گھٹ جاتی ہے اسلئے ریاضت کا علی الخصوص زیادہ خیال رکھنا چاہئے ورنہ بوسیدہ اور پرانے درخت کی طرح ایک روز اُنے صدر بہ سے گر پڑیگا۔

**سوم عالم شباب۔** لڑکیوں کو تخمیناً تیرہ برس اور لڑکوں کو وہ اسے میں بائیس برس کی عمر تک جسمانی ورزش کے علاوہ دماغی افعال و اخلاقی حصال کی ترقی میں ہی کوشش کرنی ضروری ہے تاکہ مضبوطی جسم کے ساتھ قواس باطنی ہی ترقی کرتے جاویں۔ اگرچہ جسمانی ورزش سے سردی اعضا قوی ہو جاتے ہیں مگر اندرونی اعضا یعنی شش اور دل وغیرہ کی کمزوری سے دوران خون سست اور رگ رگ کر ہوتا ہے۔ اور پھینپھڑوں کا پھیلاؤ کم ہونے سے خون کی صفائی میں کمی واقع ہوتی ہے جس سے چہرہ کی رنگت بدل جاتی ہے۔ پڑھاپے کے آثار بیوقت نمایان ہو جاتے ہیں۔ تھوڑا سا پیدل چلنا ہی مشکل معلوم ہوتا ہے۔ پس اس لحاظ سے ورزش موجودہ صحت کے موافق کرنی چاہئے۔ اور وہ دو طرح ہوگی حالت ہے۔ ایک وہ جو بذات خود کی جگہ جیسے پیدل چلنا۔ دوڑنا۔ کودنا۔ تیرنا۔ ڈھلپنا۔ گیند بازی۔ گد ریلانا۔ کشتی لڑنا وغیرہ۔ دوسری وہ جو کسی دوسری چیز کے سہارے جیسے گھوڑے یا گاڑی کی سواری۔ یا کشتی کے ذریعہ دریا کی سیر۔ بدن کو دھولا جھولا جھولنا (بشرطیکہ خود ماتہ پائون نہ ہوائے جا میں ورنہ جھولا پہلی قسم میں داخل ہوگا) وغیرہ۔ اول قسم کی ریاضت قوی اور صحیح البدن آدمی کے لئے ازبیر مفید ہے۔ دوسری قسم کی ریاضت دل اور شش کی کمزوری و دیگر امراض کی



صورت میں کافی ہے۔

پیدل چلنا۔ پیدل چلنے کی تیز رفتاری سے جسم کے کل عضلات کو تحریک ہوتی ہے۔ مگر چلتے وقت سر یا کمر کو جھکا کر چلنا مناسب نہیں ہے اس سے سینے کے دباؤ اور خیمہ کی پشت کا احتمال ہوتا ہے۔ ایسا سیدھا اور اگر کر چلنا بھی مناسب نہیں جس میں غرور اور خود نمائی پائی جاوے۔

دوڑنا۔ بہاگنا۔ اگرچہ روزمرہ دوڑنے کی عادت کی کوئی حد مقرر نہیں ہے مگر رفتہ رفتہ فاصلہ بڑھانا بہتر ہے۔ کشادہ اور وسیع میدان کی ریاضت سے دماغ تازہ اور خون صاف ہوتا ہے۔ مکان کے اندر ریاضت کرنا چند ان مفید نہیں ہے کیونکہ بند ہوا کی وجہ سے صرف چند مخصوصہ اعضا کو فائدہ پہونچتا ہے۔

گھوڑے کی سواری ہی اعلیٰ قسم کی ورزش ہے جس کا سیکھنا ہر ایک انسان کو ضروری ہے۔ اس میں ذہنی اور سہارے والی دونوں قسم کی ورزش پائی جاتی ہے۔

مگر رکی ورزش سے سینہ کشادہ اور ہاتھ مضبوط ہونے میں۔ بدن کے دیوانے سے دوران خون تیز اور جسم مضبوط ہوتا ہے اور ماندگی رفع ہو جاتی ہے۔ جو شخص ورزش کا عادی نہ ہو اس کو دیوانے سے کمال فائدہ ہوتا ہے شایقین ورزش کو مناسبت ہے کہ ہمیشہ مختلف قسم کی ریاضت کیا کریں تاکہ تمام عضلات جسم کو قوت حاصل ہو۔

جھولا جھولنا بھی گھوڑے کی سواری سے کسی صورت کم نہیں بلکہ اعضا کے پروانہ رونی کی پروزش کے واسطے گھوڑے کی سواری کی نسبت زیادہ تر مفید ہے بشرطیکہ اپنے ہاتھ پائون کی قوت سے کسی دوسرے کے جھلانے کے بغیر جھولا جا



تیراکی میں پانی کی ملائیم روک کی وجہ سے کسی قدر زو آزمائی کرنی پڑتی ہے جس سے جسم کے کل اعضا کو یکساں تحریک ہوتی ہے اور ہر ایک عضو کی اصلی طاقت بڑھتی ہے اور تیز عمل کے تمام فوائد سمین پائے جلتے ہیں۔ ہر ایک شخص کو تیرنے کا فن سیکھنا چاہئے تاکہ پانی کا خوف دل سے دور ہو جاوے۔ ایک دفعہ کی مشق مدت العمر کے لئے کافی ہے کبھی فراہوش نہیں ہو سکتی۔ اس سے آدمی خود بھی ڈوبنے سے محفوظ رہتا ہے اور دوسرے کو بھی ڈوبنے سے بچا لیتا ہے جو شخص تیراکی نہیں ہوتا وہ پانی میں گرے ہی گہرا جاتا ہے اور پانی کے خوف سے ہوش و حواس باختہ ہو جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں مار دیتا ہے کبھی دم کشی کے واسطے ہاتھ پاؤں مارنے لگتا ہے۔ پھینٹھروان میں پانی بہرتے ہی آدمی جلد تر م جاتا ہے۔ جو شخص پانی میں گرتے وقت ہوش و حواس قائم اور طبیعت کو مضبوط رکھے تو قانون قدرت کے موافق پانی پر تیرنے لگتا ہے کیونکہ انسان کا جسم بہتیت مجموعی پانی سے بہت ہلکا ہوتا ہے۔ مگر ہاتھ پاؤں مارنے سے جب معدہ اور پھینٹھروان میں پانی بہر جاتا ہے تو جسم کے بہاری ہونے سے آدمی فوراً ڈوب جاتا ہے۔ کہاری پانی میں تیرنے سے انسان کے ہاتھ پاؤں اور دھڑلکا ہوتا ہے اور سر بہاری۔ اس قسم کے پانی میں پیٹھ کے بل دونوں ہاتھوں کو سر کے نیچے یا اوپر اوپر توڑی سی جنبش دینے سے پانی پر عرصہ دراز تک جسم تیرتا رہتا ہے اور منہ اور نینوں کے باہر رہنے سے سانس کی آمد و رفت برابر ہوا کرتی ہے۔ شیریں پانی میں تیرنے سے اسکے برعکس پاؤں اور سر بہاری اور دھڑلکا ہوتا ہے۔ (ہم یہ بیان کرنا نہیں چاہتے کہ اس تغیر و تبدل کا سبب کیا ہے کیونکہ یہ کتاب اس فن کی نہیں ہے) ایسے پانی میں اگر ہاتھ پاؤں کو زیادہ حرکت نہ دی جاوے تو پیٹھ کے بل عرصہ دراز تک



تیرا نہیں جاسکتا بلکہ پانی میں جسم کے سیدھا ہو جانے سے تمام زیرین دھڑ دھڑب جاتا اور سر کے زیادہ بوجھ سے اکثر نگہوں کے اوپر تک پانی آجاتا ہے اور انسان فوراً غرقاب فنا ہو جاتا ہے۔ اگر پانی کے اندر جسم کے کھڑے ہونے کی حالت میں سر کو پیچھے کی طرف جھکا دین یہاں تک کہ سر کا پچھلا حصہ پانی میں ڈوب جاوے اور منہ آسمان کی طرف کر کے نہتوں کو کہلا رکھیں تو سانس کی آمد و رفت باطن ہوتی ہے۔ اگر ماتہ پانوں پانی کے باہر رہیں اور انسان مضطرب ہو کر نہڑتا رہے تو منہ ہی پانی میں ڈوب جاتا ہے اور فوراً ہلاکت و قوع میں آتی ہے۔

### چہارم ریاضت مستورات

جو عورتیں مذہبی یا رواج قوم کی پابندی کے باعث مکانات میں پردہ نشین رہتی ہیں ہمیشہ تہلی و بلح نازک اندام زرد رنگ ضعیف القواس۔ کمزور۔ اور وایم المریض رہتی ہیں۔ خصوصاً شرفا اور امرا کی لڑکیاں جو پردہ نشینی کے علاوہ کبھی معمولی کاروبار کی طرف مطلقاً خیال ہی نہیں کرتیں اور قانون قدرت کے قواعد پر عمل کرنا کسر شان سمجھتی ہیں چھوٹی سی عمر میں بڑی بی کہلانے کی مستحق ہو جاتی ہیں۔ گول اور خوشنما چہرے پر بڑا بے کی جھریاں پڑتی ہیں۔ جوانی کے آثار شبہم کی طرح جانے معلوم نہیں ہوتے۔ غایت پچیس سال کی عمر میں سوکھی ہوئی ہڈیاں نکل آتی ہیں اور خوبصورتی کا نام و نشان تک نہیں رہتا۔ باوجود مذکورہ بالا قباحتوں کے زچہ خانہ کی تکلیف سے اور بھی مضحک اور نیم جان ہو جاتی ہیں کیونکہ حمل کی صورت میں جب وزرش کے استعمال سے قطعی رک جاتی ہیں اور عمدہ نفیس غذا کے کھانے سے دوران خون رحم کی طرف برابر جاری رہتا ہے تو وضع حمل کے بعد پیٹ میں باؤ گولہ سا ہو جاتا ہے



اور وضع حمل کے وقت کمال تکلیف اور ہٹائی ہیں۔ بعض عورتیں کمزوری کی حالت میں دروزہ کی شدت سے مرہی جاتی ہیں۔ اگر خوش قسمتی سے بچہ ہی جائیں تو ہتھوڑے سے صدر سے سخت بیمار ہو جاتی ہیں۔ اور اکثر رحم کے امراض میں مبتلا رہتی ہیں۔ آخر بچہ ق میں مبتلا ہو کر رہ کر اسے عالم جاودانی ہوتی ہیں۔

مشاہدہ سے ثابت ہے کہ شہرون میں جہاں پالتو جا رہے ہمیشہ بندھے رہتے ہیں اور کہلی چنے۔ بنولے وغیرہ مقوی غذا میں کھاتے ہیں وضع حمل کے وقت عورتوں سے بھی زیادہ شور و غل مچاتے ہیں۔ اور بڑی تکلیف و مشکل سے بچتے ہیں۔ جن عورتوں کی پرورش ناز و نعم سے نہیں ہوتی اور کہلی اور صاف ہوا میں پیدا ہوا کرتی ہیں اور خانگی امور کو اپنے ہاتھ سے سرانجام دیتی ہیں اور انکو ہرگز اس قسم کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔ بچہ جن میں کم بہت ہتھوڑی دیر آرام کرتی ہیں۔ پر اپنے کاروبار میں مشغول ہو جاتی ہیں۔ پنجاب میں ایک سانسہ قوم ہے جو ہمیشہ خانہ بدوش رہتی ہے۔ اس قوم کی عورتوں کا دستور ہے کہ بچہ جنکر فقط دو تین روز آرام کرتی ہیں اور چوتھے روز بچہ کو ٹوکڑے میں ڈال کر سر پر لیتی ہیں اور قافلہ کے ساتھ چل دیتی ہیں۔ یہی کیفیت قوم چنگڑ وغیرہ کی ہے کہ بچہ کو چہاج میں ڈال کر سر پر رکھ لیتی ہیں اور کام کاج کرتی رہتی ہیں۔ شہری زن و مرد انکو دیکھ کر تعجب کرتے ہیں۔ مگر اسکی وجہ دریافت کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ایسی قوموں کی اولاد بھی قوی الجشتہ اور تنومند ہوتی ہے۔ کیونکہ بچہ کے تمام قواسم والدین کی طاقت پر موقوف ہوتے ہیں۔ پس تنہائی سے شریف عورتوں کو زچہ خانہ اور گوشہ نشینی اور کمزوری کی تکلیفوں سے بچنے کے لئے یہ ضرور نہیں کہ ہر روز ایک دو گھنٹہ باہر جا کر ہوا خوری کیا کریں یا وحشیانہ عادات



اختیار کریں۔ بلکہ مکان ہی میں معمولی ورزش اور کاروبار ضروری سے قاصر نہ ہوں  
 خصوصاً اوایل عمر میں کل امور خانہ داری کو اپنے ہاتھ سے سرانجام دیا کریں۔ تاکہ  
 سینہ کشادہ، استخوان مضبوط اور قوت کے قوی ہو جائیں اور اولاد بھی قوی اور تندرست  
 پیدا ہو اپنے ہاتھ سے کام کرنے میں یہ بھی قایدہ ہے کہ طرح طرح کے عمدہ نفیس اور  
 لذیذ کھانے پکانے کا سلیقہ آجاتا ہے۔ ہندوستان کی شریف اور سلیقہ شعار عورتیں  
 ایسی عورتوں کو جو سوا سے کھا لینے اور سو رہنے کے کچھ نہ جانتی ہوں نہایت حقارت  
 کی نگاہ سے دیکھتی ہیں۔ اور خواہ وہ کیسی ہی دوامند اور عالی خاندان ہوں اونکو  
 ”بھوٹہ عورت“ کا خطاب دیتی ہیں۔

ہندوستان میں پردہ کا رواج اسلامی سلطنت کے ساتھ آیا۔ امرائے شاہی جو  
 اکثر مغل شہان ہوا کرتے تھے پردہ کے زیادہ تر پابند تھے۔ چونکہ پردہ داری اور ہوا  
 خوری میں بعد المشرفین ہے اور بغیر ہوا خوری کے زندگی دیال جان ہے اسلئے انہوں  
 نے زناخانوں کا وسیع اور فراخ بنانا لازمی قرار دیا

اگر کوئی یہ خیال کرے کہ قواعد حفظان صحت کی رعایت سے ایسے مکان نہیں بنائے  
 گئے بلکہ امر اکا ہمیشہ سے دستور ہے کہ اپنے مکان اپنے رتبہ اور شان کے موافق وسیع  
 اور رفیع اشیان بنوایا کرتے ہیں تو ہم اونکو دہلی جالندہر وغیرہ مقامات کی سیر کی طرف  
 توجہ دلاتے ہیں جہاں امرائے شاہی کے مکانات بکثرت ہیں۔ جالندہر کے گرد کسی  
 کوٹ اور بارہ بستیاں ہیں۔ یہ سب پٹانوں کی ہیں اور انکے بانی ہیں۔ انکے زناخان  
 کم سے کم ایک ایک دو دو گھانوں میں ہیں۔ چاروں طرف پختہ چار دیواری بہت  
 بلند گہری ہوتی ہے۔ انکے اندر مکانات کچھ بہت نہیں۔ صرف ایک بلند چوڑے



پر چند مکانات بنے ہوئے ہیں جو ایک کنبہ کی امیرانہ سکونت کے لئے کفایت کریں  
 یہ سب پختہ اور خوب ہوا دار ہیں۔ باقی سب کھلا میدان ہے کہیں کہیں سایہ دار  
 اور سیوہ دار درخت بھی ہیں اگر یہ لوگ علوشان کے لحاظ سے مکان بناتے تو ان  
 میں طرح طرح کے تکلف و تملق کرتے۔ مگر نہ ہیں انہوں نے صرف مستورات کی جان  
 پر رحم کر کے ایسے وسیع مکان بنوائے کہ یہ بھی ریان اگر برف پہنکر بھی کہے میدان  
 میں ہوا خوری نہیں کر سکتیں تو پردہ کی ہوا خور ہی سے تو محروم نہ رہیں ان مکانوں  
 میں مستورات آزادانہ چلتی پرتی ہیں اور گھر کے اندر تو چل پھر کر درزش کر لیتی ہیں  
 انکے مکان ہی بعینہ انگریزی کوٹھڑیوں کی طرح ہیں کہ انکے گرد چار دیواری نہایت  
 اونچی گھری ہوئی ہے اور کوٹھڑیوں کے گرد نصف قد آدم۔ ایسے مکانات کی سکونت  
 کا نتیجہ یہ ہے کہ انکی اولاد قوی و تنومند ہوتی ہے۔ کسی زمانہ میں انہی کی اولاد  
 میدان میں شمشیر زنی و تیغ رانی کیا کرتی تھی۔

اسی اصل عورتوں کو ایسی درزش سے ہرگز قاصر نہ رہنا چاہئے جو انکی شارحہ شایا  
 یورمین لیڈ بیان کیوں بڑھاپے تک خوب صورت۔ حسین شکیل اور چست چالاک  
 رہتی ہیں۔ اسکی وجہ صرف قواعد حفظان صحت کی پابندی ہے جسکے سبب انہیں  
 برابر چہ سات میل پیدل چلنا کچھ دشوار نہیں معلوم ہوتا۔

### دوم ریاضت بلحاظ موسم و ملک

موسم سرد اور سرد ملک میں ورزش کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے۔ اگر اس موسم  
 میں ورزش نہ کی جائے اور آرام طلبی کو عزیز رکھا جائے تو دوران خون دھیمہ آہستہ  
 ہو جاتا ہے۔ اور حرارت غریزی کے کم پیدا ہونے سے سردی زیادہ معلوم ہوتی ہے



جب موسم معتدل ہوتا ہے اور برسات کے دن آتے ہیں تو لوگوں کی طبیعت قدرتی طور پر خود بخود ورزش کی طرف مایل ہوتی ہے۔ ہندوستان میں قدیم سے دستور چلا آتا ہے کہ گرمیوں خصوصاً برسات میں قومی اور تندرست نوجوانوں کا ہجوم جابجا اکھاڑوں میں دکھائی دیتا ہے۔ کہیں کشتیوں کا دلگل ہے کہیں مگر رہا ہے ہیں کوئی جوڑیوں سے ورزش کر رہا ہے۔ کہیں شہر و روستاؤں دریا اور ندی نالوں میں تیرتے ہیں۔ کوئی ہاتھ پائوں اور سینہ کے زور سے تیر رہا ہے۔ کوئی سہرا اور چولی ہوئی مشک کے سہارے سے تیرتا ہے کوئی مشک پر سوار ہے۔ لاہور میں چوڑے دریا پر اس سیر کی کیفیت خوب نظر آتی ہے۔ ہر روز چار بجے تیرا کوں کی گئی کسی قطار میں نظر آتی ہیں۔ کوئی پانی کے بہاؤ پر چل رہا ہے۔ کوئی شیر کی طرح بہتے پانی کی دھار کو چیر کر سیدھا کنارے آگتا ہے۔ کوئی پل کے نیچے سے گزر رہا ہے۔ یہ سبھی قابل دید ہوتی ہے۔ اکثر شوقین اسکے دیکھنے کو جاتے ہیں۔ گیند بازی کے تو جابجا جگہیں رہتے ہیں۔ کوئی کھیل کود میں مشغول ہے۔ کمزور ناتوان جو سخت محنت کی برداشت نہیں کر سکتے باغوں میں دوسروں کے سہارے سے جھولا جھول رہے ہیں۔ طاقتور جوان اپنے قوت بازو سے جھولے کو آسمان پر اڑا رہے ہیں۔ نازک اندام عورتیں جو باہر نہیں نکل سکتیں اپنی بساط کے موافق گہروں میں مختصر سا جھولا بنا لیتی ہیں جو صاحب مقدر میں وہ کھینے لگا کر فراخ جھولا ڈال لیتی ہیں۔ اسی طرح ورزش کے اور بھی بہت سے سامان نظر آتے ہیں۔ حالانکہ برسات اور زرخیزی کے دنوں میں ورزش کی چند ضرورت نہیں ہوا کرتی۔ کیونکہ ورزش سے اصلی غرض تو یہی ہے کہ دورانِ عمل



تیز ہوا دسپینہ بکثرت خارج ہو اور دیگر فضلات بھی زیادہ خارج ہوں اور یہ فوائد گرم  
موسم میں خود بخود بغیر ورزش کے حاصل ہو جاتے ہیں۔ اس موسم میں بے ضرورت  
سخت ریاضت اختیار نہ کرنی چاہئے۔ صرف پیدل ہو اور میاں اور ہلکی ریاضت  
کافی ہے۔ سخت ریاضت کی ضرورت البتہ سردیوں میں ہے۔ ہمارے ملک کے  
لوگ، ویا موسم سرما کو اسوجہ سے پسند کرتے ہیں کہ اس میں کھانا خوب ہضم ہو جاتا  
ہے نہ سیکند اندازہ سے زیادہ کھایا جاوے۔ اس پسندیدگی کی وجہ کو ہم بھی پسند  
کرتے ہیں لیکن لوگ اگر ریاضت کے فوائد سے آگاہ ہوتے تو وہ اس موسم سے اور  
بھی بہت سے فائدے اٹھاتے جو جسم کی پرورش کے متعلق ہیں۔ سردی میں  
ریاضت کرنے سے دوران خون تیز ہوتا ہے۔ حرارت غریزی زیادہ پیدا ہوتی  
ہے۔ بہوک زیادہ لگتی ہے۔ یہی باتیں ہیں جو جسم کی پرورش میں زیادہ تر مفید  
کارآمد ہیں۔

### موسم اوقات ریاضت

تناول طعام سے پہلے اور رفق حاجت کے بعد صبح و شام ریاضت کرنی چاہئے  
کیونکہ معاد مشانہ میں اگر فضلہ موجود ہو یا شکم پر ہو تو ریاضت سے بہت نقصان  
ہوتا ہے۔ قوی سیکل اور فربہ اندام آدمی کے لئے تناول طعام پہلے پیدل چلنا از بس  
مفید ہے۔ اور اثنائے ہضم طعام میں کسی قسم کی ریاضت مناسب نہیں۔ اگر سخت  
ورزش سے پسینہ بکثرت آوے تو کم سے کم ایک گھنٹہ آرام کر کے تناول طعام کریں۔

### چهارم مقدار ورزش

ہر ایک شخص کی قوت اور حالت صحت جدا گانہ ہوتی ہے اسلئے ورزش کی



مقدار اور وقت کا مقرر کرنا مشکل ہے۔ بعض لوگ ہتھوڑی سی ورزش سے بہت جلد تھک جاتے ہیں اور بعض لوگ زیادہ دیر تک سخت محنت کی برداشت کر سکتے ہیں ورزش کی عادت کو تبدیل کرنا بڑا دین اور محنت کی عادت کو رفتہ ترک نہ کریں۔ جب تک بدن میں سرخی، تیزی اور طبیعت مستحکم ریاضت کی ہو اور فرحت ہی حاصل ہو برابر کرتے جاویں۔ ماند کی اور پرمردگی معلوم ہو تو فوراً چوڑ دین۔ اور پسینہ کی کثرت میں بھی ورزش کو بند کر دیں۔

### پچھلے جماع

یہ بھی ایک قسم کی ریاضت ہے۔ مگر اسکو نہایت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس میں اکثر قریب العمد با نقاد و رطوبات خارج ہوتی ہیں۔ چونکہ ممد حیات اس قسم کی کتاب ہے کہ مستورات بھی اس سے فائدہ اٹھانے کی مستحق ہیں لہذا اس باب میں ہم زیادہ لکھنا مناسب نہیں سمجھتے۔ اگر کسی صاحب کو زیادہ حالات معلوم کرنے ہوں تو مطولات کو دیکھیں

### ورزش جسمانی کے فوائد

ریاضت کے قواعد اور ورزش کے فوائد نشر میں ہم نے مفصل قلمبند کر دیے۔ مگر چونکہ نظم میں ایک خاص تاثیر ہے کہ وہ جلد تر ذہن نشین ہو جاتی ہے اور ذہن میں محفوظ رہتی ہے اسلئے یہ نظم ہم لاہور پنج سے بیان درج کرتے ہیں۔

توخی بری ہوئی ہے قلم کی زبانیں  
لکھتا ہے بند ورزش جسمانی کی شانیں

جولان قلم ہے طاقت تن کے بیانیں  
کیونکہ نہ کامیاب ہو یہ امتحانیں



<p>میدان صفحہ خود ہے اکھاڑا بنا ہوا سینہ قلم کا مثل سنان ہے تنہا ہوا</p>	
<p>اسکو ذرا ہی ضعف و نقاہت کے در نہیں دورزش سے اسکو خوف نہیں اور خد نہیں</p>	<p>مثل کمان جلی ہے قلم کی کمر نہیں صحت میں اسکی کچھ بھی فتور و ضرر نہیں</p>
<p>رنگار اسکی کہتی نہیں سست جسم کو تحریر اسکی کرتی ہے خود چست جسم کو</p>	
<p>ذی ہوش و ذی وقار میں ادھر بدل نہا دو دن کی زندگی بھی اوسکے بدن کو با</p>	<p>دورزش کے فائدے ہیں جو دنیا میں بیشمار انسان نہ گرمو شاید صحت سے ہمکنار</p>
<p>صحت کی قدر جسکو ہو ورزش سے کام لے چاہے جو لطف نیست وہ صحت کا نام لے</p>	
<p>دورزش سے آئے خاطر پر درد کو تسار دورزش ہے بوستان دل خلق کی بسا</p>	<p>دورزش سے دور ہوتی ہے سستی جسم نما دورزش ہے وافع مرض درد و انتشار</p>
<p>دورزش سے صحت بدنی کی جلیے ہوا دورزش ہے ہر مرض کے لئے الغرض دوا</p>	
<p>سستی دکاہلی سے تو انا بشر نہو روشن جہان میں ہر کبھی دنیا کا گھر نہو</p>	<p>اعضا بدن کے سست ہوں ورزش اگر نہو انجام شب کے بعد جو دخل سحر نہو</p>
<p>آرام و خواب ناز سے ہر دم جو کام ہو سو جائیں ہاتھ پاؤں سستی غلام ہو</p>	
<p>صحت کا کاروبار گھٹے درد سر بڑ ہے</p>	<p>سستی دکاہلی سے مرض کا اثر بڑ ہے</p>



صحت میں فرق آئے تو درد جگر پڑے	موت آگے پیشوائی کو پاکر خبر پڑے
جوانے ہاتھ پانوں ہلاتا نہیں کہی صحت سے اپنی لطف دھاتا نہیں کہی	
اعضا بدن کے سست رہیں گے تو ہے خطر ہموغذائے ہضم تو پیدا ہو درد	ہر وقت خواب نازا کرے تو ہے ضرر جب دسر پڑے گا دل پہ نیشتر
تھوڑا ہی سا مرض جو بڑا پر غضب ہوا طولانی امل کا وہ کافی سبب ہوا	
بچوں کو دیکھئے کہ جو ہونے ہیں شیر خوا وہ دست دیا کو اپنے ہلاتے ہیں بار بار	وہ ہی ہیں شغل درزش جسمی سے ہوشیار اس سے ہی ہاضمہ کی وہ طاقت ہر برقرار
گر ہاتھ پانوں ڈال کے بچے پڑے رہیں ہو جائے قبض میٹ میں سدے اڑے رہیں	
یہ وہ مثال ہے نہیں جسمیں جابے شک ہونچے نہ ہاضمہ کو جو تحریک کی کمک	روزانہ حال ہے یہ زمین پر تر فلک پیدا ہو عارضوں کے اثر سے نئی کہک
القصد سایہ ہیں وہ درزش کے میثم تسلیم جنگو کرتے ہیں سب قفان کار	
درزش سے جسم زار میں آتا ہے جلد زور بیمار و زار لوگ جو کرتے ہیں غم سے شور	صحت اگر ہے تو نہ پاس آئے خاک گور بیشک جسم لوگوں کے آگے ہیں مثل مور
درزش کا جسکو شوق نہیں یا تو ان ہے وہ دس دن کے بعد آج ہی کا میہماں ہے وہ	



صحت فرق کرے تو دنیا ہی سیج ہے	دلکش ہو تو نظر تنہا ہی سیج ہے
بے سود ہے تو زلف کا سودا ہی سیج ہے	حل گر ہو سکے تو معما ہی سیج ہے
تسا بومین ہاتھ پاؤں نہ کر ہوں تو لطف کیا	دن اپنے بے بسی میں بسر ہوں تو لطف کیا
ہو فضل حق سے دولت صحت جو اپنے پاس	مکمل نہیں کہ رنج میں ہی دور ہوں خوا
بیمار کو ہے دولت دنیا سے ہی ہر اس	بیکار ہے سب اوسکو زرو مال ہے قیاس
کیا سست آدمی کو ہے سیر چین کا لطف	بیمار کو نصیب نہوا بخشمن کا لطف
کمزور شخص چلنے سے معذور ہو مضطر	محنت سے جی چرائے جو صحت میں ہو مقو
ہو جائے لاغری سے جو طاقت بدن کی دو	اکیونکر ہو ناتوان کو زرو مال سے سرد
چستی اگر بدن میں ہو چساق دل ہو	طاقت ہو تو خراب میں ہی طاق دل ہو
دورس کا شغل دافع آزار درد ہے	طاقت سے اسکی مرد ہی مردی میں فرد ہے
دوراس کے ضعف درد و نقاہت کی گرد ہے	ڈھیل بدن ہے رنگ رخ و جسم زرد ہے
دورس سے خون بڑھتا ہے جسم نحیف میں	ہوتی نہیں خرابی سے خون لطیف میں
دورس کا کم سنی میں مناسب شغل جام	پہلے سے تندرستی کا جاری ہے یہ کام
تعلیم علم ہوتی ہے جس طرح صبح و شام	تعلیم جسم کا بھی مناسب ہے انتظام
تعلیم رہا ہوتی ہے عمدہ کلام سے	



تسلیم جسم ہوتی ہے ورزش کا کام سے

کشتی کے دانوں بیج کا نقشہ دکھائے  
لڑنے کو مرد بننے اکھاڑے میں آئے

ڈنڈیلے بدن کو نہ ڈھیلا بنائے

شیروں کی طرح حوصلہ دل بڑھائے

طاقت ہو کر تو کوہ گرد ہاتھوں سے توڑ دیتے

جنگل میں جاکے شیر دن کا پنجہ مروڑے

طاقتور دن سے ڈرتے ہیں خود ریزن دشمن

کرتے ہیں قدر صاحب طاقت شدہ وزیر

ناب دلوان سے دشمن ظالم ہی ہوا سیر

ہوا انتظام ملک جو طاقت ہو دشگیر

جسم بشر جو طاقت ورزش سے ہوتی

بیکار رو بے نتیجہ ہے انسان کی فرہی

ورزش کے ہیں طریقے بہت مزاج بہان

جنگلی مرد سے جنگے ذی ہوش پہلوان

جو لوگ ہو گئے فن کشتی میں گامران

گڈالو ہاتھوں کے مثل قدم مستح کا نشان

ختم ہونا کڑے تو نہ مارے کسی سے وہ

جب پڑ گئے کڑے تو نہ مارے کسی سے وہ

وہ مرد ہیں جو قوت بازو بڑھاتے ہیں

مکد کی جوڑیاں کہی لیزم بلاتے ہیں

پہلی سے بہاری بوجہ کو فوراً دھماکی

طاقت بدن کی سخت صفت آزماتے ہیں

مکد کی بہاری بہاری دھماکے میں جوڑیاں

اتر آئیں اونکو طاقت بازو کی کوڑیاں

گد کا پیری کا طرز ہی مرغوب عام ہے

ورزش کا اس طریقہ سے ہی انتظام ہے

اس میں جو ڈوڑھو پکا ہر وقت کام ہے

مضبوطی بدن کا بڑا انتظام ہے



گر جا کے اس اکھاڑے میں آباد ہو بشر گد کے پھری کے فن میں ہی استاد ہو بشر	
شائق نہیں جو انکے وہی نا امید ہیں جو فائدے میں اسکے حیا نہیں پرید ہیں	سامان دندیلنے کے ہی مفید ہیں طاقت کے نقشے لائق دید و شنید ہیں
انسان پہلوان بنے دندیل کر طاقت بڑھائے اپنی ہی کھیل کھیل کر	
درسی سالو نہیں رقم اک اک کا نام ہے وہ تندرست و عاقل و عالی مقام ہے	دور رس جو دبیون کی ہے مشہور عام ان دور شون کا شوق جسے صبح و شام ہے
نہرست انکی قابل انصاف و غور ہے کب خالی فائدہ سے یہ دور رس کا طور ہے	
دستور دور شون کے ہیں مقبول ہر نگاہ تعلیم جسم کا بھی ہے اب شوق سے بناہ	اہل فرنگ کو بھی ہے دور رس کی دل سے جا کھولی جو دبیون میں ہے دور رس کی شاہراہ
میدان بہر دور رس اطفال ہیں درست اعضا سے جسم ہوتے ہیں دور رس سے جات و جہت	
فٹ بال کو بھی پانچوں سے ہو کر لگتے ہیں رستے کو کھینچ کھینچ کے نور آزمائے ہیں	طفال گنبد بے کافشہ و کھائے ہیں نمک آفت دار کے بھی جو شتان آئے ہیں
میدان دور رس اہل سخن کا دماغ ہے صحت کی حل رہی ہے ہوا یہ وہ باغ ہے	
جوسن میں اسکے شغل کا شہرہ بلند ہے	جنا شک طرز بہت دل پسند ہے



در زرش یہ آدمی کرے گر ہوشمند ہے	اکب اس سے باب صحت طلبا بنو ہے
اسکا رواج اب تو ہے ہندوستان میں ہی	ہے شوق اسکا خاطر پیر و جوان میں ہی
در زرش کا بھی لباس جو زیب بدن رہے	پوشاک چرت و گرم سے محفوظ تن ہے
خوف ہوگا سرور پر جان من ہے	چستی ہونہان تو عیان بانگین ہے
نگے بدن سے آتا ہے تہذیب میں جو فرق	کب لطف ہے جو بحر خیالت میں تن ہو غرق
ہے لانٹینس کی بھی جو در زرش پسند عام	نازک بدن ہی لوگ ہیں اس مشغل کے غلام
مصرف لوگ کہتے ہیں سمین ہی صبح شام	صحت کو اس سے فائدہ پہونچا ہے لاکلام
اہل فرنگ کو بھی ہے در زرش غرض مفید	در زرش ہے ہر طرح بے دفع مرض مفید
در زرش کے مختلف ہیں طریقے بیان ہو گیا	گو ہر نشان زیادہ تسلیم کی زبان ہو گیا
تفصیل اختصار میں صحت کی عیان ہو گیا	در زرش کے قدر دانوں کی مدحت گدا ہو گیا
مضمون مختصر میں طوالت ہو کس طرح	منظوم ایک ایک کی حالت ہو کس طرح
ہے اس بیان سے صرف خیال رفاہ عام	تعلیم جسم کا بھی ہے دل سے انتظام
در زرش کے قدر دان نہیں طلبا نہ کیا م	تحصیل علم میں ہو مدد جس سے لاکلام
حالت درست ہوگی تو محنت ہی ہوگی خوب	ہمت نہ سست ہوگی تو محنت ہی ہوگی خوب



دور زشت سے دل کو اتار تمنا اگر ہے  
دل شیر آدمی کا ہو رستم پڑ رہے

پرخم کبھی نہ صورت لیزم کر رہے  
دنگل خوشی کا پیش نظر مسر بھر رہے

پیشکے نہ پاس ضعف مرض کی نہ کچھ چلے  
جوئین بچین الم کی ہمیشہ انی

## مقالہ ہفتم غسل مین

اگرچہ انسان کی جلد جسم کا بیرونی حصہ ہے مگر رتبہ مین کسی اندرونی عضو سے کم نہیں ہے۔ جلد جسم کے اندرونی اعضا کی پوشش اور محافظت کا کام دیتی ہے۔ اسکے ہر ایک مربع انچ میں ۲۹ ہزار کے قریب نہایت باریک مسام ہوتے ہیں اور کل جسم میں قریب ۷۰ لاکھ کے باریک سوراخ پائے جاتے ہیں جو خوردبین کے ذریعے دیکھے جاسکتے ہیں۔ اور یہ بفیادہ نہیں ہیں بلکہ ان سے موسم گرما خصوصاً گرم خشک ہوا میں صحت کی حالت اور روزی میں استعمال سے بدبودار پسینہ بکثرت نکلتا ہے جسکے ہمراہ کئی قسم کے تیراب اور زہریلے مادے خارج ہوتے ہیں اور نیز سامون کی راہ جسم میں ہوا منجذب ہوتی ہے جس سے جسم کی اہل حرارت معتدل ہوتی ہے مسامات سے ایک قسم کا ردغن بھی خارج ہوتا ہے جسکی چکنائی کے سبب خراب ہو جسم میں سہاوت نہیں کرتی۔ تب کی حالت میں انخراات کے نکلنے سے بدن سرد ہو جاتا ہے مسامات کے سبب لو سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔

پس جلد کا فعل بھی پتھروان اور دوسرے اندرونی اعضا کے فعل سے کسی طرح کم نہیں ہے۔ اگر جسم کی عدم صفائی سے مسامات میل سے بند ہو جائیں یا کمزوری



یا کسی اور وجہ سے زہریلے مواد خارج ہونے سے رگ جاوین تو جسم اور ہنسنے ہوئے کپڑوں سے مدار کی سی بو آتی ہے۔ اور خون کے گندہ ہونے کے اندر دلی اعضا میں کثافت بکثرت جمع ہو جاتی ہے جس سے طبیعت ہمیشہ زکام تر لہ اور بوڑھا ہنسی وغیرہ جلدی امراض میں مبتلا پائی جاتی ہے۔ اس لئے جسم کو مواد مذکورہ سے پاک صاف رکھنا چاہئے تاکہ مسامات کے منہ کھلے رہیں اور عفونت پزیر پسینہ باسانی نکلتا رہے۔

جسم کی صفائی دو طرح سے ہو سکتی ہے۔ ایک کپڑوں کے صاف ستھرا رکھنے اور جلد جلد بدلنے سے کیونکہ بدن کی رطوبت کپڑوں کو بہت جلد خراب کر دیتی ہے اس کا بیان لباس میں بوضاحت تمام کیا گیا ہے۔

دوسرے صفائی کا موقوف علیہ غسل ہے سو اس کو ورزش کے بعد الیق بنانا سمجھ کر بیان کیا جاتا ہے کیونکہ ریاضت سے مسام زیادہ کشادہ ہوتے ہیں اور مواد بکثرت خارج ہوتے ہیں اور صفائی بدن کی زیادہ تر ضرورت پڑتی ہے **عمر حالت صحت**۔ موسم اور عادت کے موافق انسان کو ہر روز تناول طعام سے پہلے صبح یا شام ایک دفعہ ضرور نہانا چاہئے بشرطیکہ کمزوری یا کوئی اور بیماری مانع نہ ہو۔ شام کی نسبت صبح کا نہانا بہتر ہے۔ اگر سردی میں ہر روز نہین تو ہفتہ میں ایک دفعہ تو ضرور نہانا چاہئے اس سے جلدی مسامات کا منہ کھلا رہتا ہے اور پسینہ کے بکثرت خارج ہونے سے خارش داد وغیرہ جلدی امراض کم ظہور میں آتے ہیں اور ماندگی اور کالہلی دور ہو جاتی ہے۔ اگر حمام میں بدن کو کیسہ یا تولیہ سے مالش کی جائے تو جلد کے لئے ایک قسم کی ورزش ہے



جس سے جلد کا دوران خون تیز ہوتا ہے۔ اگر جسمی حرارت کا کم کرنا منظور ہو تو سرد پانی سے غسل کرین در نہ گرم پانی کو استعمال میں لائیں۔ تندرست جوان آدمی کو ہر ایک موسم میں پچاس سے ستر درجہ کے سرد یا تازہ پانی سے نہانے کی عادت اختیار کرنا از بس مفید ہے خصوصاً موسم گرما میں بہت ہی فائدہ مند ہے۔ اس سے بدن کی زاید اور عارضی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ دل کو فرحت اور دماغ اور پٹھون کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ زکام اور سردی کی بیماریاں کمتر وقوع میں آتی ہیں۔ اسی وجہ سے موسم گرما میں چھوٹے بڑے آدمی کی طبیعت بار بار نہانے کو چاہتی ہے۔ لیکن سرد پانی میں اتنی ہی دیر تک ٹھہرنا چاہئے کہ بعد فراغت جسم کا رنگ سرخی پر آ جاوے اور کسب قدر خنکی معلوم ہو۔ اور جب جلد سسٹنے لگے تو اس حالت کو غیر معتدل سمجھ کر سرد پانی سے فوراً باہر آ جانا چاہئے۔

ہفتہ میں ایک دفعہ گرم پانی سے بھی غسل کیا کرین تاکہ بدن خوب صاف ہو جاوے اور مسامات کا منہ کھلا رہے۔ اگر کمزوری۔ وجع مفاصل اور نفیس وغیرہ امراض میں اب سرد سے ہمیشہ غسل کرنا موافق مزاج ہو تو صرف شروع چیت سے اخیر آسوج تک سرد پانی سے غسل کیا کرین۔ اور جاڑے میں نیگرم پانی کا استعمال کیا کرین۔ بعض والدین کا خیال ہے کہ بچوں کا جسم سرد پانی سے سخت اور مضبوط ہوتا ہے۔ یہ سراسر اونکی غلطی ہے۔ غسل کے پانی کو جسم کی گرمی سے کس قدر کم گرم رکھنا چاہیے اور غسل کے بعد جسم کو سوئے کھردری اور صاف سترے کپڑے سے خوب صاف اور خشک کرنا چاہئے تاکہ بدن کا میل جھٹ جائے اور جلد صاف سنہری نکل آئے اور سام کھل جائیں۔ میلے اور چکنے کپڑے سے کبھی بدن



صاف نہیں ہو سکتا۔ صافی کا کپڑا ہر ایک شخص کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا ضروری ہے کیونکہ صافی کے مشترک ہونے سے کئی قسم کے جلدی امراض ایک سے دوسرے کو ہو سکتے ہیں۔ تہ بند اور دہوتی وغیرہ پہنے کے کپڑے سے جسم اور چہرے کو صاف نہ کریں۔

شکم سیر کھانا کھانے کے بعد آب سرد سے غسل کرنا یا دفعہ غوطہ لگانا نہایت مضر ہے کیونکہ مضخم طعام کی حالت میں معدہ اور معال کی طرف خون زیادہ رجوع کرتا ہے اور جب غسل کرنے کی حالت میں جلد کی باریک گین سکر جاتی ہیں تو اندرونی اعضا کی طرف خون کا رجوع اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے جس سے قیام دوران خون کے لئے دل کی طاقت زیادہ صرف ہوتی ہے۔ اگر اس اثنا میں دل کی طاقت مغلوب ہو گئی تو او سکی حرکت میں ضرور کمی آجائے گی کمزور اور بیمار آدمی کو بھی سرد پانی سے نہانا ممنوع ہے۔ خصوصاً دماغی یا جسمانی ورزش۔ یا کسی اور وجہ کی ماندگی میں۔ اگر گرمی کے موسم میں پسینہ کی حالت میں دریا یا تالاب کے پانی سے جو پیش اور دھوپ کے سبب گرم رہتا ہے غسل کیا جاوے تو چندان نقصان نہیں ہے۔ دست بچش طحال وغیرہ اندرونی امراض کے مریض کو ہمیشہ ہر موسم میں ۸۵ سے ۹۵ درجہ کی حرارت والے پانی میں غسل کرنا چاہئے۔ اس قسم کا گرم پانی ہر ایک عمر اور مزاج کے موافق ہوتا ہے۔ اگر دیر تک غسل کی ضرورت ہو اور زیادہ عرصہ تک پانی میں رہنا منظور ہو یا کوئی جلدی مرض لاحق ہو تو بھی اسی قسم کا گرم پانی استعمال کرنا چاہئے۔ تشخیص نفوس اور وجع مفاصل کے مریض کو ۹۰ سے ۱۰۴ درجہ کے گرم پانی میں غسل کرنا نہایت مفید ہے۔ گندے پانی سے نہانا اور گرم دار پانی سے غوغہ



کرنا نہایت مضرب ہے۔ جو لوگ مہینوں اور برسوں نہلنے کا نام نہیں لیتے ان کے  
 پھینپھڑوں اور گردن کو علاوہ اپنے کام کے مسامات سدودہ کا بھی کام کرنا پڑتا  
 ہے۔ اور اس فالتو بوجہ سے آخر عرصہ قلیل میں گردے اور پھینپھڑے اپنے معمولی فراخ  
 کے پورا کرنے میں بھی قاصر ہو جاتے ہیں۔ جس سے کل جسم کا خون خراب ہو جاتا ہے  
 اور سہال، بخار، تقرس، وجع مفاصل و دیگر امراض ظہور میں آتے ہیں۔ ایسا  
 شخص و بانی امراض کی سرایت سے بالکل محفوظ نہیں رہ سکتا۔ تجربہ سے ثابت  
 ہے کہ اگر کسی جانور کو چرمی یا کوئی ایسا ہی جت لباس پہنایا جاوے جس سے خراب  
 اور زہریلے مواد خارج نہ ہو سکے اور یا دسیم (اوکسیجن) جسم کو مس نہ کر سکے تو  
 تھوڑے ہی عرصہ میں جانور مذکور کی جسمی حرارت گھٹ جاتی ہے اور چند ہی گھنٹہ  
 میں ہلاک ہو جاتا ہے۔

### مقالہ ششم نہں

ریاضت کے بیان میں ذکر کیا گیا ہے کہ دماغی اور جسمانی قوی کا قیام ورزش  
 پر موقوف ہے۔ اور ورزش و ریاضت کے بعد قدرتی طور پر غنیمت کی خواہش  
 ہوتی ہے اور دماغی محنت میں صرف نیند کی خواہش زیادہ ہوتی ہے جس سے  
 دونوں کا ٹکڑا دور ہو جاتا ہے۔ اگر اسکے برخلاف کارروائی کی جاوے تو گویا  
 قانون قدرت کو توڑنا ہے جس سے بہت سی قبا حین ظہور میں آتی ہیں۔  
 انسان کے علاوہ نباتات و حیوانات بھی ۲۴ گھنٹہ کے اندر اپنے وقت مقررہ پر  
 ضرور آرام کر لیا کرتے ہیں۔ سورج مکھی کی کامل شگفتگی آفتاب کی تیز گرمی میں  
 ہوتی ہے۔ اس موقع پر اسکی پرورش رطوبات کا دوران اچھی طرح پایا جاتا ہے

اور آرام و دلوان کی خواہشمند ہوتی ہے

پہچانچہ جسمانی محنت کی زیادتی سے طبعیت



اور جون سورج ڈھلتا جاتا ہے اوسکے پھول بنے مر جاتے ہوئے دکھائی دیتے  
 اور شام کے وقت بالکل منقبض ہو جاتے ہیں یہ وقت خاص اوسکی نیند اور  
 آرام کا ہے جسمین پرورش طویات کا دوران ہی نہایت دہیما ہو جاتا ہے۔ اگر  
 اگر اس اثنا میں اس پودے کو ایک جگہ سے نکال کر دوسری جگہ لگایا جاوے تو  
 اسکی زندگی میں کچھ فرق نہیں آتا۔ اکثر باغبان موسم سرما میں اڑد۔ شہتوت وغیرہ  
 کو جڑ سے اٹھا کر دوسری جگہ پر لگاتے ہیں۔ چونکہ یہ وقت اسکی آرام اور عید کا ہے  
 اور پرورش طویات کا دوران نہایت کمی پر پایا جاتا ہے اسلئے اولی تر و تازگی میں  
 سرسوخ فرق نہیں آتا۔ علی ہذا القیاس حیوانات بھی اپنے وقت مقررہ پر ضرور نیند کر لیا  
 کر لیتے ہیں۔ پس یا صنت کے بعد آرام کرنا ضروری ہے۔ چونکہ ہر ایک عضو کا آرام  
 مختلف طور پر ہوتا ہے اسلئے آرام میں کل اعضا کی رعایت ملحوظ رکھنی چاہئے۔  
 تمام بدن میں شہنشاہ دماغ ہے جسکے زیر حکومت جسم کے تمام اعضا حرکت اور  
 کاروبار کرتے ہیں۔ جب دماغ کو تشویش خاطر و تفنگرات سے آرام نہ دیا جا  
 تو تمام اعضا بگڑ جاتے ہیں۔ کاپلی درد سر بخار۔ رعشہ۔ قبض۔ جھٹون۔ مری  
 لقوہ وغیرہ دوسری امراض وقوع میں آتے ہیں۔ لیکن جب تک ہوش باقی ہے  
 دماغ کو آرام ملنا مشکل ہے۔ کیونکہ بیداری کی حالت میں جسمی صرف برابر ہوتا  
 رہتا ہے۔ جب حواس اپنے کام سے پورے طور پر معطل ہو جاتے ہیں تب  
 دماغ کو آرام حاصل ہوتا ہے اور لیگان دور ہو جاتا ہے۔ اور یہ صورت نیند  
 کے سوا غیر ممکن ہے۔ کیونکہ نیند سے پہلے سستی معلوم ہوتی ہے۔ پھر غنودگی  
 آتی ہے۔ آنکھیں جھپکنے لگتی ہیں۔ ہلکین سید ہو جاتی ہیں۔ بلیان سکر



جاتی ہیں۔ حواس کا فعل معطل دیکھا رہنے سے ناتہ پانوں ہی کی قدر  
 سکر جاتے ہیں جسمی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ دوران خون اور تنفس کی آمد و  
 رفت آہستہ آہستہ ہوتی ہے آخر الامر قوت مد رکہ کے معطل ہو جانے سے  
 آدمی گہری نیند سو جاتا ہے۔ شراب۔ افیون وغیرہ کے نشہ میں۔ اور سکنہ۔ محرقہ۔  
 اور دماغ کے دب جانے سے نیند میں بخبری زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ جلد جلد بڑھنے  
 کی وجہ سے ننھے بچوں کا جسمی صرف جوانوں اور بوڑھوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے  
 اسلئے کہانے اور سونے میں اکثر اوقات مصروف رہتے ہیں جس سے تروتازہ اور فریبہ ہو  
 ہیں اور نیند کے نہانے سے بزمردہ اور نحیف البدن ہو جاتے ہیں۔ اور جوان جوان عمر میں  
 زیادہ ہوتے جاتے ہیں نیند کی خواہش کم ہوتی جاتی ہے۔ عالم شباب میں دماغی و جسمانی  
 محنت زیادہ کرنے والے آدمی کو ۲ گھنٹہ میں کم سے کم ۸ گھنٹہ۔ اور کم ریاضت کرنے  
 والے کو صرف ۶ گھنٹہ سونا کافی ہے اور عالم پیری میں جسمی صرف کی کمی سے نیند بہت  
 کم آتی ہے۔ غرض نیند کی مقدار عمر اور صحت پر موقوف ہے جسکو بیجا و مختلف عمر کے  
 ایک نقشہ میں بیان کیا جاتا ہے۔

عمر	مد خواب	صحت کی حالت میں عموماً جوان
سن طفولیت یعنی شیر خواری	۱۴ سے ۲۰ گھنٹہ	آدمی کو ۷ گھنٹہ۔ بعض کو صرف پانچ
۱۰ سے ۱۲ برس کی عمر تک	۱۲ گھنٹہ	گھنٹہ نیند کافی ہوتی ہے۔ اگر اتفاقاً
۱۲ سے ۱۵ برس کی عمر تک	۱۰ سے ۱۲ گھنٹہ	عادت کے برخلاف کسی وجہ سے کچھ
۱۵ سے ۲۵	۸ گھنٹہ	عرصہ ناک نیند کم کرنی پڑے تو بعد
۲۵ سے ۵۰ سال کی عمر تک	۷ گھنٹہ	میں اذیس کسی کو پورا کرنا ضروری



گہری نیند سونے والے آدمی کو اکثر کم دیر تک سونے کی ضرورت ہوتی ہے اور غور  
د فکر کرنے والے عالی دماغ آدمی کم سوتے ہیں۔

جسمی اور دماغی ورزش کے بعد نیند کا غلبہ ہوتا ہے۔ کمزور نیند والے جو تھوڑی سی  
تحریک سے اُدٹھ بیٹھتے ہیں یا غنودگی کی حالت میں پڑے رہتے ہیں اونکو زیادہ دیر تک  
سوتا چاہیے۔ ضعیف دماغ اور بیکار آدمی کو نیند زیادہ آتی ہے۔ دماغی امراض اور ان  
بیماریوں میں غفلت زیادہ ہوتی ہے جنہیں خون کے اندر زہریلے مواد پائے جاتے ہیں  
نیند کی عادت بتدریج کم و بیش ہو سکتی ہے۔ بد ہضمی۔ درد شکم۔ بے آرامی۔ دماغی جوش  
تفکر یا تردد دماغی یا جسمی کثرت کار۔ نفرس۔ وجع مفاصل۔ عارضہ جگر یا قلب عصبی  
مزاج خصوصاً عورتوں کا اخراج خون۔ بخار۔ سوزش وغیرہ مریض امراض۔ مستوحش  
مقام میں سونا۔ ٹیئر چاہے۔ اور کافی کا پینا۔ بستر یا مکان کا غیر معمولی یا لغزب ہونا  
زیادہ شور و غل اور مچھرون اور کھٹکوں کی کثرت۔ یہ سب ایسے اسباب ہیں جن سے نیند  
کم آتی ہے اور آدمی کر دین بدلتا رہتا ہے۔ کبھی غنودگی میں ہو جاتا ہے اور پھر چونک  
اُدٹھتا ہے۔ اکثر کامل بخوابی جنوں۔ سخت صدمہ اور بچ میں ہوتی ہے۔

غرض کافی نیند کے نہ آنے سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ دوسرے ضعف بصارت  
پیدا ہو جاتا ہے۔ اور خفقان کی علامات نمایاں ہو جاتی ہیں۔ سر ہلکی رہتا ہے۔ بدن  
ٹوٹتا ہے۔ انگڑائیاں آتی ہیں کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ بعض اوقات زندگی سے  
تنگ آکر خود کشی کرنے کو جی چاہتا ہے۔ ایسی صورت میں اصلی سبب دریافت کر کے خوار اور  
تذایر کو عمل میں لانا چاہیے۔ مثلاً معتدل گرمی دسوی میں دماغ اور جسم کو آسائش  
دین۔ معتدل آواز کا نہ ہونا۔ پونچا دین۔ افسانہ سنا دین جیسا کہ بچوں کو لوریوں دیکر



سلا یا کرتے ہیں۔ سونے والے کے پاس شور و غل نہ مچا دین اور نہ کانا چوسی کرین  
 اس سے بھی نیند اچٹ جاتی ہے اور طبیعت از دریافت کرنے کی طرف متوجہ ہو جاتی ہے  
 مطالعہ کتب یا کسی بات کی طرف زیادہ توجہ کرنا۔ بے حس و حرکت پڑے رہنا۔ سوچنا۔  
 فکر کرنا۔ خواب گاہ کا تاریک اور خالی از غیر ہونا۔ سر اور ہاتھ پاؤں کو آہستہ آہستہ سہلا  
 آب روان و شبنم زار کا تصور کرنا۔ یہ سب خواب آور امور ہیں۔ اگر با عشب بخوابی  
 رنج اہو تو سیر و شکار سے طبیعت بہلا دین۔ برسات اور چارٹے کے موسم میں بستر کو  
 دوسرے نیسے روز دھوپ میں سکھلا دین۔ چار پائی بھی دھوپ میں ڈال دیا کرین  
 تک کھل نکل جا دین۔ نرم اور بچکدار چار پائی پر سونا بھی موجب آسائش و خواب آور ہے  
 چار پائی کے پائے فریب و فریٹ کے ادبچے ہونے چاہئیں۔ سونے سے پہلے کسی قدر  
 آہستہ ٹھننا بھی مفید ہے۔ اگر ان تدابیر سے نیند نہ آوے تو چند روز تک خواب آور اور  
 منوم ادویات کا استعمال کرین۔ مگر اس قسم کی دواؤں کا عادی ہونا مناسب نہیں  
 سونے اور جاگنے میں بے اعتدالی مناسب نہیں ہے۔ بعض لوگ ایسے بے پروا ہوتے  
 ہیں کہ سونے کا کوئی وقت مقرر نہیں رکھتے۔ ایک رات تو بارہ یا دو تین بجے سوتے ہیں  
 اور دوسری رات سر شام ہی بستر چاہتے ہیں۔ اسی طرح جاگنے کا بھی کوئی وقت معین  
 نہیں۔ اس بے اعتدالی سے طبیعت اکثر بدمزہ رہتی ہے۔ رات کے عمدہ وقت سونے کا  
 رات کے بجے سے صبح کے ۵ بجے تک ہے۔ نیند سے غرض و باغ کی فرحت و تازگی  
 جتنی دیر کے سونے میں یہ غرض حاصل ہو جائے اتنی نیند کافی سمجھی جاتی ہے  
 کچھ کہنے کے بعد فوراً بستر سے الگ ہو جانا چاہئے۔ کیونکہ بعد بیداری کے بستر پر  
 دیر تک پڑے رہنا کا بلی دستی کی دلیل ہے۔ دن کی نسبت رات کو سونا زیادہ تر مفید



ہے۔ بچوں اور جوانوں کی خواب و بیداری کو ایک ہی اندازہ پر رکھنا سراسر نادانی ہے۔ سوئے وقت پہلے دائیں کروٹ پر اور تھوڑی دیر بعد بائیں کروٹ پر سوئیں۔ چت سوتا منع ہے اور نیند کھٹنے کے بعد ہر دائیں کروٹ ہو جائیں۔ کمزور ہاتھ پاؤں کو سیکڑ کر نہ سوئیں۔ ہمارے ملک میں عموماً دستور ہے کہ پیشہ لوگ مثلاً خوشنویس۔ درزی۔ کفشگر۔ خمرہ دوز اور دوسرے پیشہ کے لوگ اور عام دکا نڈار مٹیگر کام کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ اونہیں اگر ٹون پیٹنے کی ایسی عادت ہو جاتی ہے کہ دیر تک سیدھے کھڑے ہونے اور سیدھا لیٹنے میں تکلیف ہوتی ہے اور سوتے میں بہت جلد پاؤں سکڑ لیتے ہیں۔ ایسے لوگ اگر پاؤں سکڑ کر سویا کریں تو مجبور رہیں۔

بیدار ہونے پر بدن کو سیدھا کر لیا کریں اور انگریز اسیان لین تاکہ جسم میں دوران خون بخوبی ہو جائے۔

### مقالہ نهم فصول اربعہ میں

زمین کی معمولی گردش سے موسموں میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے جس سے کئی طرح کے امراض ظہور میں آتے رہتے ہیں۔ زمین کا جو حصہ خط استوا کے نزدیک پہنچے ہوتا ہے اس میں گرمی شدت پائی جاتی ہے اور جو دور فاصلہ پر ہوتا ہے اس میں برقی کا زور ہوتا ہے۔ پس تبدیل موسم کے وقت پوشاک کو بتدریج بدلنا چاہئے۔ دفعۃً بدلنے میں بہت سی خرابیاں نمودار ہوتی ہیں۔ فصول چار ہیں۔

### اول فصل بہار

اسکو موسم بہار بھی کہتے ہیں۔ اسکا دوران ابتداء ماہ پہاگن سے اخیر ماہ صہیت تک ہوتا ہے۔ اسی موسم میں شگوفہ نکلتا ہے اور پھول کھلتے ہیں اور آدمی کا خون



زیادہ تر جوش میں آتا ہے جس سے ہوڑے ہنسیان و دیگر امراض دسوی مشلاً  
چھک خسرہ وغیرہ ظہور میں آتے ہیں۔

**حفظ مالتقدم**۔ عموماً گرم لباس ہنپن تاکہ جلدی مسامات اپنے کام میں بخوبی  
مصروف ہوں استلا کی صورت میں سہل لینا بہتر ہے۔ بعد ازان گلو۔ جراثیم۔ شاہتر  
عقاب۔ منڈی بولی۔ ترہیلہ وغیرہ مصفی خون اور تلخ ادویات استعمال میں لادین۔  
حب طاقت کی قدر پیدل چلنا ہی مفید ہے

## دوم فصل تابستان

یہ موسم ابتدا سے ماہ میسا کہہ سے شروع ہوتا ہے اور اس ساڑھ کے اخیر تک رہتا ہے۔  
اس میں گرمی کی شدت اور آفتاب کی حدت بدرجہ کمال ہوتی ہے اس میں بخارہ قی۔ اسہال  
وصفراوی امراض کا نہایت زور ہوتا ہے۔ دل اور تنفس کی حرکات سست ہوتی ہیں  
عضلات کے ڈھیے ہونے اور پسینے کے زیادہ آنے سے اشتہا سے طعام کم ہوتی ہے اور  
گرمی دانی زیادہ نکلتے ہیں۔

**حفظ مالتقدم**۔ اپنے تئیں سورج کی تابش اور دھوپ کی تیزی سے بچاؤ میں کپڑے  
ایسے ہنپن کہ گرم ہو اکی تاثیر سے جسم محفوظ رہے۔ اور ان ایام میں اشتہا سے فرا کم پانی  
اور غذا کا استعمال کریں۔ اور اشنا سے ہضم میں عام مجمع اور میلے کچیلے آدمیوں کی  
صحبت سے پرہیز کریں تاکہ خراب کپڑوں اور جسمی بخارات کی تاثیر سے محفوظ رہیں۔ اور طعام  
کے ہمراہ سرکہ پیاز اور پودینہ کی چٹنی ضرور کھاؤں۔ اکثر سوڈا واٹر۔ لمینڈ۔ جنجواٹر۔  
سکجنہن۔ بیدمشاک۔ کیوڑا وغیرہ مفرحات کو استعمال میں لایا کریں۔ اگر معدہ  
میں گرانی معلوم ہو تو تیزاب گندک۔ تیزاب نمک۔ اور پودینہ کا ست استعمال



کرین۔ کہیرے لکڑی۔ بیر۔ آڑو۔ امرد۔ تر بوز۔ وغیرہ خام ثقیل میو جات سے پرہیز  
 کریں۔ سکونتی مکانات کے دروازوں کو صبح و شام ایک ایک گھنٹہ کھلا رکھیں  
 کوئیون کی تیلیاں چتوں میں لٹکا دیں۔ اور ہفتہ میں ایک دفعہ گندہک حمرل  
 دھو پھ۔ رال۔ گوگل۔ کافور۔ عود وغیرہ خوشبودار چیزیں سلگاویں اور عطریات کہیں  
 تاکہ خراب اور متعفن ہوا دفع ہو جاوے۔ اور مکان کے گرد میلے اور کھاد کوڑے  
 وغیرہ کے انبار جمع ہونے دیں۔ سورہوں اور بدر رُون کو صبح و شام صاف کرایا  
 کریں۔ اور رات کو شبنم سے پھین۔ ننگ و تاریک اور گنجان آبادی کے درمیان  
 بود و باش نہ کریں۔ صابون وغیرہ ملکہ جسم کو خوب صاف رکھیں۔ اور پسینہ کی حالت  
 میں غسل سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس سے زکام وغیرہ امراض ظہور میں آتے ہیں۔  
 اور گرم حالت میں برف اور سرد پانی سے پرہیز کریں اور پکے اور ٹھنڈی دار سرد کمر  
 سے یک نخت باہر نہ آویں کیونکہ اس قسم کی حرکت سے معدہ اور جگر و دیگر اعضا  
 میں خون کا اجتماع ہو جاتا ہے۔ بخار کی حالت میں سکنجبین۔ لمینڈ وغیرہ سرد اشیاء  
 کا استعمال بکثرت کریں اور راتوں کے چھوٹے ہونے کی وجہ سے دن کو بھی کسقہ  
 سویا کریں۔

### سوم فصل خریف

اسکو موسم برسات بھی کہتے ہیں۔ اور یہ سالوں سے شروع ہو کر اخیر اسوج تک  
 رہتا ہے۔ اور دوسرے موسموں کی نسبت نہایت ہی خراب ہوتا ہے۔ کیونکہ گرمی  
 اور سیل (طوبت) کی زیادتی سے نباتات وغیرہ اشیاء میں شراند بکثرت ہو جاتی ہے  
 گرمی سردی کی بے اعتدالی اور ہوا کے زیادہ مرطوب ہونے سے بخار۔ ہیضہ



دو دیگر وبائی امراض کا بازار گرم ہوتا ہے۔ اور بیماریات کے استعمال کی کثرت سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اسہال و بخش کی وجہ سے موت کی زیادتی ہوتی ہے۔ بارش کی وجہ سے کنوئں کا پانی سطح زمین کے قریب آ جاتا ہے اور سطح زمین کی غلاتین دہل کر کنوئں تالابوں وغیرہ مجمع ہائے آب میں مل جاتی ہیں اور پانی خراب ہو جاتا ہے۔ مرطوبت میں اور یوسیدگی نباتات کے باعث زمین سے بخارات کشیف کثرت خارج ہوتے ہیں۔

**حفظ مالمقتدرہ**۔ چونکہ اس موسم میں خون قویق ہوتا ہے اور ہوا کی حرارت میں فوراً تبدیلی ہو جاتی ہے اسلئے پانی کا کم استعمال کرنا اور جسم کی حرارت کو اعتدال پر رکھنا عین صحت ہے ورنہ سردی کے ایک سخت سہارے کرنے سے شش جگر تلی گردے۔ معا وغیرہ اندرونی اعضا میں خون کے اجتماع کا احتمال ہوتا ہے۔ اس موسم میں ٹھنڈی خالصہ وغیرہ باریک کپڑے کی نسبت موٹا اور دیر کپڑا پہننا بہتر ہے۔ پسینے کی حالت میں بہت جلد کپڑے نہ اتار دینے چاہئیں اور رات کو آسمان کے نیچے برہنہ تن نہ سونا چاہئے۔ مرطوب زمین پر بستر نہ جمانا چاہئے غذا لطیف سیرج المضمکھا وین مگر وہ بھی کم۔ سبز ترکاریوں اور نفیل و خام میو جات سے قلعی پرہیز کریں۔ جو ش دیکر صاف کیا ہوا پانی استعمال میں لاویں۔ اس موسم میں چائے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ خلوصہ میں پانی پینا نہایت مضر ہے

### چهارم فصل زمستان

اسکو موسم خزان بھی کہتے ہیں اور یہ ابتداء سے ماہ کا تک سے شروع ہو کر اخیر ماہ منگسہ تک ہوتا ہے۔ اس موسم میں ہاضمہ کی قوت بڑھ جاتی ہے اور غذا اگر کثرت نہ



ہی کھائی جائے تو ہضم ہو جاتی ہے مگر بہرہی غذا انقیس نہ دہضم اور وقت معینہ پر کھانا  
 اور صبح پہلی غذا ہضم نہ ہو لے دوسری نہ کھائیں۔ دال اور سبز ترکاریوں کی نسبت  
 گوشت کھانا بہتر ہے۔ پانی کا استعمال کم کریں۔ خراب اور ثقیل اشیاء سے پرہیز کریں۔  
**حفظ مالت دم۔** فلا لین۔ بانات۔ پٹو کشمیرہ وغیرہ اونی اور روئی دار کپڑے  
 کا استعمال کریں اور سرد ہوا سے محفوظ رہیں تاکہ حرارت غریزی اعتدال پر رہے۔ اور  
 جسم کے بالائی حصہ خصوصاً چھاتی کو سردی سے زیادہ ترجیحاً میں در نہ تزلہ زکام۔  
 بخار۔ ذات الجنب۔ ذات الریہ وغیرہ امراض کے ظہور کا احتمال ہو سکتا ہے۔ خواب  
 میں تابدان جھڑکے وغیرہ ضرور ہونے چاہئیں تاکہ مستغنی ہوا کا دفعیہ اور تازہ ہوا  
 کا گزر بخوبی ہوتا ہے۔ سونے کے وقت دروازے اور بڑی بڑی کڑکیاں بند کر دیں  
 تاکہ سونے کا کمرہ زیادہ سردی سے محفوظ ہے۔ بالائی مکان کی نسبت زیرین  
 منزل میں خوابگاہ بنانا بہتر ہے۔ آغاز موسم میں مکان کی مرمت و استرکاری کرنی  
 ضروری ہے۔ مکان کی تہ پر دھان کی پالی یا کوئی اور گھانس ہو جس بچھاتا چاہئے۔  
 دھوان باہر نکال دینے والی چینی یا انکیٹھی میں آگ جلائی چاہئے۔ مگر جلانے کی لکڑی  
 خشک و راجھی قسم کی ہو جس سے دھوان کم اٹھے۔ سکونتی مکان میں کوئلہ کی نسبت  
 خشک لکڑی جلانا بہتر ہے کیونکہ کوئلہ میں اکثر زہریلے مواد ہوتے ہیں جو ہوا کے  
 ذریعہ اوسمیں جذب ہوتے رہتے ہیں۔ صبح کے وقت خواب سے بیدار ہو کر فوراً  
 سرد ہوا میں باہر نہ نکلیں۔ اور بانوں کو موزہ اور بوٹ وغیرہ سے ڈھانکے رکھیں  
 سہل اور مضد سے پرہیز کریں۔ مگر قبض کی حالت میں صرف قبض کشائی کریں  
 اور معدہ کی ادنیٰ تر کایت کا بھی زیادہ تر خیال رکھیں۔ جسم کی موجودہ بیماری کا



بہت جلد تدارک کریں اور رفتار موسم کے موافق تبدیل لباس کرتے رہیں۔ اخیر موسم تک گرم کپڑے پہنتے رہیں۔ اسکے بعد بتدریج سردی کا لباس کم کرتے جاویں تاکہ تفریق موسم سے جسم پر کسی قسم کا برا اثر نہ ہو۔ کھلی ہوا میں سرد پانی سے نہ نہاویں۔ اگر ٹنڈے پانی سے نہانے کی عادت ہو تو تازہ پانی سے نہانے میں کچھ مضائقہ نہیں۔ گرم حالت میں کپڑے نہ اوتاریں کبھی کبھی گرم پانی سے بھی غسل کیا کریں تاکہ بدن خوب صاف ہو جائے اور بدن کے مسامات کھلے رہیں۔

### مقالہ دہم - ہیضہ

جب اس مہلک مرض میں مختلف کو ایف اظہور میں آتے ہیں تو ہر ایک کیفیت کے لحاظ سے اسکا نام جدا گانہ رکھا جاتا ہے۔ مثلاً خراب پیت کے خارج ہونے سے ہکو کا لرا کہتے ہیں اور بدن کے سرد ہونے سے ایلیا پڈ۔ پانی کی طرح پتے دست آنے سے پیپر شدید ہونے کی وجہ سے ملکنٹ اور جلد تر بہل جانے کے لحاظ سے ویا کہتے ہیں ابتدائی شیوع کے لحاظ سے ایشیا میں ایشیاٹک کا لرا۔ سنکرت زبان میں شوچیکا۔ بنگال میں انڈیکا اور عرب اور فارس اور ہندوستان میں ہیضہ کے نام سے مشہور ہے۔ ہیضہ اس کیفیت کا نام ہے جس میں فاسد مواد کی وجہ سے غذا قابل ہضم نہیں رہتی اور فساد کی صورت میں مے یا دست یا دونوں کے ہمراہ غذا باہر نکل آتی ہے۔ بعض اوقات غشیان ہی اسکے ساتھ لازمی ہوتا ہے۔ اس باب میں اطباء متفق ہیں کہ اس میں ایک خاصہ ہر ہوتا ہے۔ اگر خفلات سے تو صرف اس باب میں کہ یہ زہر کس قسم کا ہے اور اسکی تاثیر کس طرح پر ظاہر ہوتی ہے ڈاکٹر جانسن صاحب کا قول ہے کہ سمند کو جسم میں سرایت کرنے ہی خون میں لچکانا



اور نہایت جلد اثر کرتا ہے۔ اسکی پہلی تاثیر اعصاب مشترکہ اور شجاع المستطیل پر ہوتی ہے۔ بعد ازاں آنتوں کی چھوٹی چھوٹی دیواروں کے سفلیج ہو جانے سے شریانیں کی ساخت کشادہ ہو جاتی ہے اور خون کے زیادہ مقدار میں گزرنے سے اسکا سیال حصہ ترشح پا جاتا ہے اور باقیہ گاڑھا اور غلیظ رہ جاتا ہے۔ اور پھینپھڑے کی عروق شریہ کے سکڑ جانے سے خون بخوبی صاف نہیں ہو سکتا۔ آخر کل اعضا کے سکڑ جانے سے رومی علامات نمایان ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات آنتوں کے سفلیج ہو جانے سے امعاء کی حرکت دومی کم ہو جاتی ہے۔ اور رطوبت کے خارج ہونے سے زہر کے خارجی اجزاء خون میں جمع ہو جاتے ہیں اسوقت علامات میں شدت ہو جاتی ہے اور بیمار کو از حد تکلیف ہوتی ہے۔

اکثر اطباء کی یہ رائے ہے کہ سم مذکور سجدہ میں پہنچتے ہی آنتوں پر اثر کرتا ہے جسکی وجہ سے تہ اور دست جاری ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ طریقہ تاثیر میں دونوں فریق کا اختلاف ہے مگر فقیر مولف کے نزدیک قرین قیاس یہ معلوم ہوتا ہے کہ سم مذکور خون میں جذب ہوتے ہی آنتوں پر اثر کرتا ہے جس سے اسہال پڑے اور تشنج کی علامات شروع ہو جاتی ہیں۔ مگر یہ علامات چند ان خطرناک نہیں ہیں انہی اکثر مریض تندرست ہو جاتے ہیں۔ بلکہ دست رفتے کے نہ جاری ہونے سے مریض فوراً مر جاتا ہے کیونکہ خون کے گاڑھا ہونے سے حرارت غریزی کم پیدا ہوتی ہے۔ اگر اس حالت میں مریض کی تغش کا امتحان کیا جاوے تو امعاء میں چاولوں کے دہوں کی مانند ایک قسم کا بے بو گدلا ساق پایا جائیگا اور امعاء کی غدود میں پھولی ہوئی نظر آئیں گی۔ گرد اور طحال اور پھینپھڑے خون سے پر پائے جائیں گے۔ مثلاً نہ سکڑا ہوا پیشاب سے خالی ہوگا۔



اس نگرہ کا اثر سرد اور مرطوب ہوا میں بہت کم پھیلتا ہے مگر گرم اور خشک ہوا میں بہت جلد

## اسباب

یہ دو قسم پر ہوتے ہیں۔

### اول سبب خارجی

زمانہ حال کی تحقیقات کے بموجب اس مہلک مرض کا خاص سم خمدار چوٹے چوٹے گرمیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ مگر ان گرمیوں کی

ماہیت اور اصل پیدائش کا حال ابھی تک معلوم نہیں ہوا۔ صرف یہ معلوم ہوا ہے

کہ یہ ہرگز نہ بانی اور خراب ہوا سے نرئی پا کر عالمگیر بیماری کا سبب ہوتا ہے اور

جب آب ہوا اپنی اصلی حالت پر اور معتدل ہوتی ہے تو یہ زہر مدت تک بلکہ کئی

سال تک بیکار پڑا رہتا ہے جیسا کہ غلہ کا بیج ناموافق موسم میں عرصہ دراز تک

بیکار پڑا رہتا ہے اور موافق موسم میں گرمی اور نم کے پھونچنے سے پھوٹ نکلتا ہے

اور پھل پھول دیتا ہے جیسے ایک دانہ سے ہزار بادا لے ہو جاتے ہیں۔ اگر زمین

سیر حاصل ہوگی اور کھاد سے بھی اور سکو کافی مدد حاصل ہوگی تو پیداوار بکثرت

ہوگی اسی طرح ان گرمیوں کی پرورش آب دہوا کی بے اعتدالی سے ہوتی ہے

گویا یہ انکے لئے بہتر نہ کہا دے ہے۔

بہر حال اس مرض کے زہریلے مواد مریض کے دست و پائی میں پائے جاتے ہیں اور

یہ خواہ کتنے ہی کم مقدار میں بانی کے اندر مل جاوے یا آفتاب کی تہارت سے بہت

جلد بڑھ جاتے ہیں۔ اگر مریض ہیفصہ کی مستعمل خوردنی چیز میں بانی یا دودھ ذریعہ کھائی

جاوے تو فوراً دوسروں کو ہیفصہ ہو جاتا ہے۔ اور اکثر یہ ہوا میں مریض کے فضلہ کے



ہیضہ

اجزات تنفس کی راہ پھینٹوں میں ہو جتے ہی دوران خون میں شامل ہو کر موجب مرض کا ہوتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ میلون اور خلقت کے ازدحام میں ہیضہ بہت جلد پھیل جاتا ہے۔ مریض کو چھونے اور اوسکے پاس رہنے سے بھی ہیضہ پیدا ہو جاتا ہے۔

بعض ڈاکٹروں نے لیبریا ہوا کو ہیضہ کا اصل سبب قرار دیا ہے کیونکہ اکثر لیبریا کی زیادتی سے یہ مرض عالمگیر ہو جاتا ہے۔

**دوسرا سبب داخلی** - تکان - غذائیں بد پرہیزی - شرابخواری - خوف - رنج - غم و فکر - بڑا پاپا - کثرت استعمال سہلات - کمزوری طبیعت - ایسے مقام میں یکایک جلے آنا جہاں ہیضہ پھیلا ہوا ہو - ایک بار ہیضہ میں مبتلا ہونا - غیر ملک یا سرد ملک سے گرم ملک میں آنا - کمزور کرنے والا پیشہ اختیار کرنا - میلا کچیلارہنا - اور اور بھی کسی ایسے ہی سبب ہیں جن سے یہ بیماری وقوع میں آتی ہے - وہم بھی کہ قوی سبب ہیضہ کا ہے - بعض نازک طبع آدمی ایسے وہم میں مبتلا ہوتے ہیں کہ دوسروں کو بیمار دیکھ کر یقین کر لیتے ہیں کہ ہماری نوبت بھی عنقریب ہے - اور آخر کار فی الواقع مبتلا سے مرض ہو جاتے ہیں۔

**نہایت پیرہ** - اکثر دیکھا گیا ہے کہ ہیضہ کے دنوں میں بعض لوگ شراب کو سفید کر کے زیادہ استعمال کرتے ہیں جس سے فائدہ کے عوض نقصان ادا ٹھاتے ہیں ان ایام میں شراب کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہیے۔

## امتنام مرض

نیری خون کی شدت و ضعف کے لحاظ سے اسکی تین قسمیں ہیں۔



**قسم اول حیفہ** (برسی مانی ٹیری ڈاریا) اسکی ابتدائی حالت میں پانی کی طرح تیلے دست آتے ہیں اور تے ہی ہوتی ہے مگر اس سے نہ جسم کی حرارت میں چند فرق آتا ہے اور نہ دوران خون بہت سست ہوتا ہے اور شج وغیرہ ردی علامات کم وقوع میں آتی ہیں اس قسم کا مریض اکثر صحت یاب ہو جاتا ہے۔

**قسم دوم شدید** جب زہر کی مقدار کس قدر زیادہ ہو جاتی ہے تو تین دنوں کے اندر شج شدت سے ہونے لگتا ہے اور ردی علامات بتدریج ظہور میں آتی ہیں اور چہرے رودون کے اندر گاڑھی اور سفید رنگ کی رطوبت پیدا ہو جاتی ہے۔

**قسم سوم بند ہیفہ** جب زیادہ زہر خون میں سرایت کر جاتا ہے تو ابتدا ہی میں دوران خون سست ہو جاتا ہے یا بالکل رک جاتا ہے اور حرارت جسم کے کم ہونے سے بیمار کا بدن برف کی طرح نہایت سرد ہو جاتا ہے اور دست قے بہت کم آتے ہیں یا بالکل آتے ہی نہیں جسم کی رطوبتوں کے خشک ہو جانے سے آواز مٹھیا جاتی ہے۔ کان بھر ہو جاتے ہیں۔ سر گھومنے لگتا ہے۔ اور خون کی عدم صفائی سے بدن کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے آخر اسی حالت میں مگر اے عالم جاوداتی ہو جاتا ہے۔

### علامات مندرہ

ایام دیامین متعدد مرض شخص کی طبیعت گہرائی ہوئی اور وحشت زدہ رہتی ہے۔ ہفہ بگڑ جاتا ہے سستی۔ کاہلی بے چینی۔ درد سر دوران سر اور طنین گوش ہوتا ہے۔ معدہ میں قدرے درد اور جسم بھاری ہوتا ہے۔ اور کبھی بغیر درد کے دست بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ چہرہ کا رنگ فق ہو جاتا ہے۔

**علامات مخصوصہ** جب مندرہ علامات سے گزر کر خاص بیماری شروع



ہو جاتی ہے تو اکثر ادھی ات کو یا علی الصباح یا کسی دوسرے وقت میں اچانک جی متلا کر  
 کسی قدر درد یا مروڑ کے ساتھ دست آتا ہے جس میں اکثر فضلہ برآمد ہوتا ہے۔ بعد ازاں  
 زیادہ مقدار میں چا دلون کی بچہ کی طرح سفید دست ادرتے آنے لگتے ہیں۔ اور پانی  
 کے نہ ٹھہرنے سے تشنگی کمال ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں اور شکم کے عضلات میں حد سے  
 زیادہ تشنج ہوتا ہے۔ تمام بدن درد کرتا ہے۔ کبھی تشنج کی شدت سے مریض کا تمام  
 بدن اکڑ جاتا ہے۔ دست ادرتے کے آنے سے مریض کمزور اور نڈ ہال ہو جاتا ہے۔  
 جسمی حرارت کے کم ہو جانے سے جسم برف کی مانند سرد ہو جاتا ہے۔ منہ کے اندر  
 تھرماسٹر لگانے سے ۹۷ یا ۸۸ درجہ۔ بغل میں لگانے سے ۹۰ یا ۹۴ درجہ۔ فرج یا  
 اعضاء مستقیم میں رکھنے سے ۱۰۲ یا ۱۰۴ درجہ کی حرارت معلوم ہوتی ہے۔ باوجود  
 اس قدر سرد پڑ جانے کے گرمی کی شدت سے مریض اپنے تن سے کپڑے اتار کر ہینیک  
 دیتا ہے اور بے چینی سے ماسی بے آب کی طرح بستر پر لوٹتا اور ٹڑپتا ہے۔ دم لینے  
 میں نہایت تکلیف ہوتی ہے۔ آواز کمزور ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل مٹہیہ جاتی ہے  
 چہرہ بچھا ہوا جھریدار نیلیگون۔ آنکھیں اندر کو گھسی ہوئیں نیم کشادہ۔ اور پردہ قرنیہ  
 بست ہو جاتا ہے۔ گال دب جاتے ہیں۔ ناک نوکدار نکلی آتی ہے۔ ہونٹ زبان  
 اور تمام جسم سرد اور نیلا پڑ جاتا ہے۔ اور پینہ بکثرت آتا ہے۔ انگلیاں اسکر کر ایسی  
 جھریدار اور نیلیگون ہو جاتی ہیں کہ گویا عرصہ دراز تک پانی میں بیگی رہی ہیں۔  
 ناخن نیلے۔ نبض قریب السقوط ہو جاتی ہے یہاں تک کہ کبھی بازو کی شریان پر  
 ہی معلوم نہیں ہوتی۔ اگر اس حالت میں کسی رید سے خون لیا جاوے تو ٹھار کے  
 رنگ کا گاڑا خون نکلے گا۔ ہوش و حواس اخیر دم تک قائم رہتے ہیں مگر کمزوری



کے سبب مریض ناچار ہوتا ہے اور نڈھال ہو کر خاموش پڑا رہتا ہے۔ زلیست کی امید بہت کم رکھتا ہے۔ دودھ کے سوا جسم کی کل تراوشین بند ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ مریضہ میں دودھ برابر پیدا ہوتا رہتا ہے۔ پیشاب اکثر ابتدا ہی میں رُک جاتا ہے۔ اگر آتا ہی ہے تو بہت کم مقدار میں اور اجڑے بیضیہ (البیوس) کی آمیزش دسمین ہوتی ہے۔ اگر دست ذرا تھم جاوے تو تے برابر جاری ہوتی ہے۔ جب علامات مذکورہ بخوبی ظاہر ہو جاتی ہیں تو تین سے چوبیس گھنٹہ کے اندر مریض اسی ملک عدم ہوتا ہے۔ اگر اس عرصہ میں مریض بچ جاوے تو انحطاط کے درجہ میں تدریج آرام ہو جاتا ہے تے دست بند ہو جاتے ہیں۔ ٹنڈا بن جاتا رہتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے تبفسر اور دوران خون معمولی طور پر ہونے لگتا ہے۔ بے چینی اور تکلیف زایل ہو جاتی ہے رطوبات تراوش پانے لگتی ہیں۔ توڑا بہت پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ قدرے بدبودار سنیر یا سیاہ رنگ کا دست بھی آتا ہے۔

اگرچہ یہ علامات نیک ہوتی ہیں مگر بعض اوقات انقلاب (ری ایکشن) کی صورت میں دماغ اور شش میں خون کے اجتماع سے یا خون میں اجڑے پیشاب کی شمولیت سے کچھ عرصہ کے بعد دوبارہ درد سرتے۔ ہذیان اور غنودگی بدرجہ کمال ہوتی ہے۔ رفتہ رفتہ کامل ہیوشی طاری ہو جانے سے مریض جان بحق ہو جاتا ہے۔ بعض مریض بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مگر چند ایام میں صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کبھی بخار میں دی علامات کے نمودار ہونے سے مریض تدریج کمزور ہو کر عدم آبادگی راہ لیتا ہے۔

بیضہ کی ردی حالت میں عورتوں کے رحم سے خون حیض و دیگر رطوبات جاری ہوتی



ہیں اور حاملہ کا حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ اکثر مریضہ مرجاتی ہے۔

### نتیجہ

ہیضہ کا مریض جب رو بصحت ہوتا ہے تو بعض اوقات عرصہ دراز تک دست دھوئے جاری رہتے ہیں یا کسی روز تک ہچکیاں اور ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ بہو کہ نایاں ہوجاتی ہے اور تھوک کی گٹھیاں سوج جاتی ہیں۔ پردہ قرنیہ گلنے لگتا ہے۔ منہ میں چبلے پڑ جاتے ہیں اور جسم پر بکثرت دمل بکثرت پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض مریض جو اچھے ہو جاتے ہیں انکو تھوکا لگ جاتا ہے اور معمول سے دو چند رہ جاتا ہے۔ لیکن یہیں سے بھی نتیجہ ختمہ بد مضمی ہوتا ہے اور بار دیگر ہیضہ میں مبتلا ہو جاتے۔ بعض مریضوں کے بدن کا رنگ ہمیشہ سیاہی پائل رہتا ہے۔

### تشریح بعد وفات

لاش سکڑی ہوئی۔ بدن نیلگون۔ ماتہ پاؤں اینٹھے ہوئے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لاش میں ۱۰۳ درجہ تک گرمی پائی جاتی ہے۔ اور یہ گرمی برابر کبھی گھنٹہ تک قائم رہتی ہے۔ اور معمولی مدت سے دیر میں لاش سڑتی ہے۔ آنتوں میں چاؤ لون کی پیچیدگی مانند سفید رطوبت پائی جاتی ہے۔ اور رودوں کی اندرونی لیسایدار جہلی دبیز ملائم سرخ معلوم ہوتی ہے۔ اور ذرا سا دباؤ سے پھٹ جاتی ہے۔ آنتوں کی گٹھیاں بڑھی ہوئی پائی جاتی ہیں۔ دل کھینچنے سے دیگر اندرونی اعضا میں خون کے دھبے پائے جاتے ہیں۔ دل کا لیٹن الیہیں اور دیگر شریانی کاتھ مار کی مانند سیاہ خون سے پرد کھائی دیتے ہیں۔ دل کا لیٹن الیہاں رو دیگر وریں بالکل خالی پائی جاتی ہیں۔ پھینپھرا سکر اموا جھوٹا اور شانہ سکر اموا خالی



معلوم ہوتا ہے۔ جگر و طحال معیوبی حالت پر اور گردن میں اجتماع خون پایا جاتا ہے

### تشخیص

صفراوی اسہال میں کوئی ظاہری سبب ضرور ہوتا ہے۔ انہیں چنداں شدت نہیں ہوتی اور نہ انہیں تین روز سے پہلے موت آتی ہے۔ فضلہ یا پت آمیر سیاہ یا بھورے رنگ کے دست مروڑ کے ساتھ آتے ہیں۔ قے میں ہی پت خارج ہوتے ہیں۔

ہیضہ کا کوئی ظاہری سبب معلوم نہیں ہوتا۔ شدت مرض کی حالت میں تین سے ۴ گھنٹہ کے اندر مرض مر جاتا ہے۔ اور دست چا دلون کی چھپہ کی مانند زور سے بلا درد اکثر صبح کے وقت آتے ہیں۔ قے میں بھی ہوتی ہے۔ وبائی ہیضہ کے ایام میں بہت سے لوگوں کو تپے اور زیادہ مقدار میں دست آئے لگتے ہیں اور برابر دس ہند روز تک رہتے ہیں۔ قے عضلاتی کمزوری اور تشنج بھی ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس قسم کے اسہال مرض ہیضہ میں بدل کر مہلک ہو جاتے ہیں۔ کبھی علاج سے آرام بھی ہو جاتا ہے۔

سکھیا کہلنے سے پہلے قے ہوتی ہے۔ بعد ازاں خون آمیر دست درد کے ساتھ آتے ہیں اور خلق میں گرفتگی حسی معلوم ہوتی ہے۔ ہیضہ میں دستوں کے ساتھ قے ہوتی ہے۔ مروڑ کے ساتھ خون آمیر دست نہیں آتے۔ اور نہ گلے میں گرفتگی معلوم ہوتی ہے۔ بعض قسم کے بخاروں کے شروع میں دست لگ جاتے ہیں مگر بخار کے ہو جانے پر ہیضہ کا شک جاتا رہتا ہے۔

اکثر ہیضہ کے دنوں میں اس قسم کے اسہال جو قے کے ساتھ ہوتے ہیں مہلک ہو جاتے ہیں جنکی تشخیص بعد وفات کے اس طرح ہو سکتی ہے کہ گردن میں چھپہ کے



موافق رطوبت نہیں پائی جاتی۔ افیون کھانے میں صرف مے ہوتی ہے دست نہیں آتے۔ نیز افیون میں اکثر بیہوشی ہوتی ہے۔ اور سندھ سے بدبو افیون کی آتی ہے۔

## انجام

انجام اکثر خراب ہوتا ہے مگر ہمیشہ مرض کی شدت یکساں نہیں رہتی۔ ایام دبائیں ۲۰ سے ۸ تک فی صدی مریض مر جاتے ہیں۔ اور شروع دبائیں موت کا باعث اور کم ہوتا ہے اور اخیر میں سرد پڑ جاتا ہے۔ بوڑھے۔ نقیہ۔ وہمی طبیعت۔ بد پرہیز۔ میاں جیسے شرابخوار۔ قواعد حفظان صحت کے غیر پابند۔ مرض گودہ کے شاکی اکثر جان بے نہیں جوتے جب انحطاط کی صورت میں مریض کے جسم کی کل تراوشین معمولی طور پر جاری ہو جائے تو انجام نیک ہے ورنہ بُرا۔

## تدابیر حفظ مالتقم

شروع مرض سے پیشتر بیماری کے رد کرنے والی چند تدبیریں بیان کی جاتی ہیں جنہ عمل کرنے سے مرض مذکور کی پھیلنے والی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔

اول۔ ایام دبائیں بدن اور مکان کی صفائی کا زیادہ تر خیال رکھیں۔ گہروں اور عام جگہوں میں کوڑا کرکٹ نہ پھیلنے دیں اور نہ کوڑے کے اتار لگا دیں۔ اگر مکان کے اندر یا اوسکے احاطہ میں انسان یا حیوان کے فضلات وغیرہ سڑنے والی چیزیں پائی جائیں تو فوراً اڑھوا دیں۔ گو جرون اور قصابخانوں خصوصاً عام غراب کے گہروں کی صفائی میں زیادہ کوشش کریں۔ ہر روز گہر میں صفائی کریں۔ ایک دو دفعہ سفیدی کرالیں۔ باورچی خانہ اور استعمالہ ظروف کی صفائی پر زیادہ توجہ کریں۔ عام پانچانوں گہروں کی موریوں۔ گلی کوچہ اور بازاروں کے بدروں اور نالیوں۔ خندقوں۔



پیشا بخانون۔ خصوصاً گنجان کو چون اور ایسے مقامات کو جہاں غلاظت جمع  
 ہونے کا احتمال ہو نہایت احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ چند روز کے واسطے  
 حسب ضرورت عمدہ صفائی کو بڑھائیں۔ الغرض جسے الامکان عفونت سے پرہیز کریں  
 کیونکہ عفونت ہی دبائی امراض کی جڑ ہے۔ اگر ممکن ہو تو عفونت کا ہون میں  
 فنایل۔ کاربالک سلوشن۔ کلورائیڈ آف لایم۔ کانڈیز فلویڈ وغیرہ دافع عفونت  
 دو امین چھڑکین نسخہ کاربالک سلوشن۔ کاربالک ایسڈ ایک حصہ۔ پانی بیس حصہ  
 میں ملا کر استعمال کریں۔ دیگر نسخہ کلورائیڈ آف لایم۔ ایک حصہ۔ پانی دس حصہ  
 دیگر نسخہ کلورائیڈ آف آئرن ایک حصہ۔ پانی ۱۰ حصہ۔ دیگر نسخہ کانڈیز  
 فلویڈ۔ پرسنگٹ آف پوٹاش ۴ سرخ لیکر ایک چٹاناک پانی میں ملا کر رکھ جڑوں  
 اور بوقت ضرورت ایک تولہ لیکر آدہ سیر پانی میں ملا کر استعمال میں لائیں جب تک  
 اس عرق میں سرخی موجود ہو عفونت کے دور کرنے میں بے نظیر ہے۔

گلی کوچن میں ہر ایک ۶۰-۷۰ گز کے فاصلہ پر کا فور گوگل گندہک۔ حرمل۔ دھوپ  
 وغیرہ خوشبودار چیزیں جلا دیں۔ کسی مقام پر گندگی جمع ہونے دیں۔ دیہات اور  
 قصبہ کی صفائی کا بھی معمول سے زیادہ خیال رکھیں۔ اگر کسی جگہ کوڑے کا انبار  
 سے جمع ہو وہاں کے دنوں میں اسے نہ اٹھوائیں۔ کیونکہ اس سے عفونت نکل کر  
 ہوا میں فساد پیدا کرتی ہے لہذا وہاں پر بھرپور دوا چھڑک دینا چاہئے۔ ہوائے گرمی کے کوئلے  
 یا مارہ جوتے کی تہ ڈال کر اوپر سے خشک مٹی ڈال دیں مگر کوئلے کا سفوف زیادہ تر  
 مفید ہے۔ اگر یہ دو دنوں چیزیں میسر نہ ہوں تو صرف کسی ایچ مٹی بچھا دیں۔  
 چونکہ دیہاتی باری عموماً غراب سے شروع ہوتی ہے اسلئے اہل استطاعت کو مناجات



کہ عوام الناس خصوصاً غریبوں سے لوہے کے مساکین ہمسایوں کے کہانے چنے اور دیگر ضروریات زندگی کی خبر گیری کیا کریں۔ اس سے غریب کے فائدہ کے علاوہ خود اپنی جان کی حفاظت مستحکم ہے۔ شہر امرستہ کی آبادی ایک لاکھ سے بہت زیادہ ہے۔ اس میں زیادہ تر حصہ آبادی کا کشمیر لوہے کا ہے اور یہ پچاس سے اکثر تنگ دست اور قلیل المعاش ہیں۔ عدم استطاعت کے باعث قواعد حفظان صحت کی پابندی کافی طور پر نہیں کر سکتے۔ لہذا جب وہ بانی بیماری شروع ہوتی ہے تو انہی کی آبادی سے ہوتی ہے۔ جب یہ امر متحقق ہو چکا ہے تو ملازمان صفائی سب سے پہلے انہی کی آبادی کی طرف زیادہ تر توجہ کرتے ہیں۔ پس اہل استطاعت کو لازم ہے کہ خود اپنی جان کی حفاظت کے واسطے غریب ہمسایوں کی خبر گیری کیا کریں۔ ورنہ جب باہیل جاتی ہے تو غریب و امیر سب یکساں ہو جاتے ہیں گھروں میں گھن بھی پس جاتے ہیں۔ اگر مکان کا صحن خراب ہو اور عفونت و سمین جذب ہوتی معلوم ہو تو اس پر دافع عفونت و امین چڑک دیا کریں۔ نیز پانچانہ میں ہر روز کلورائیڈ آف لایم یا گانڈیز فلوئڈ چڑکا کریں۔

تدبیر دوم۔ ایک تنگ مکان میں بہت سے آدمی جمع ہوں۔ بلکہ ہر ایک بشر پر لازم ہے کہ معمول سے زیادہ جگہ لے۔ عام سیلون دراز دھاروں کی ممانعت کی جائے کیونکہ سیلون میں بول و براز کا کافی انتظام ہونے سے آب ہوا بگڑ جاتی ہے۔ علاوہ اسکے سیلون میں اکثر کہانے چنے کی چیزیں ناقص ملتی ہیں۔ جس سے کمزور اور ڈرپوک طبیعتیں فوراً استاثر ہو جاتی ہیں۔ نیز عورتوں کو نوحہ اور ماتم کے موقع پر جمع ہونے سے دین۔



اہل مذہب دین میں یہ بہت ہی بُرا دستور ہے کہ بلا لحاظ موسم صفتِ نعمتِ جا کر تمام دن بیٹھی ہستی میں اور تنگی مکان کا کچھ خیال نہیں کرتیں برابر ایک سال تک بیاناغہ یہ اجتماع رہتا ہے۔

تدبیرِ موسم۔ کنوؤں چشموں اور تالابوں کی سب سے زیادہ نگرانی چاہئے۔ ان کے آس پاس پرنا لے۔ نالی، گندگی کے ڈھیر یا مستعدی بیماری کے مریض کا فضلہ ہونا چاہئے، جس پانی میں سڑنے والے نباتی یا حیوانی مادے کا ذرہ ہی حتمال ہو۔ یا جس پانی سے غلظت آتی ہو۔ یا جس پانی کے گرد چھو ترہ وغیرہ ہوا اور گندہ پانی وغیرہ غلظت اوسمیر کرتی ہو اوسکو مینا کیا بلکہ چونا ہی بچا ہے۔ اور جو کنواں یا مجمع آب مشکوک ہو اوسکو بند کر دینا چاہئے۔ ایامِ وباء میں پانی کو جوش دیکر اور چھانکر بیویں۔ دودھ بھی جوش دیکر بیویں تالاب اور غلیظ کنوئیں کا پانی بدون اصلح کے ہرگز استعمال میں نہ لائیں چائے کے خیساندہ کا اکثر استعمال کریں۔ کسی مقام پر گندہ پانی جمع نہونے دیں۔ اگر میلہ اور گندہ پانی بند ہو تو اوسکو نکال دیں۔

تدبیرِ چپا روم۔ اگر ایامِ وباء میں مجوزہ تدابیر سے بیماری دفع نہوسکے تو حتی المقدور تندرست آدمیوں کو ایسے مقام پر رہنے کی ہدایت کریں جو آبادی سے دور ہو اور جہان کی آب و ہوا اچھی ہو اور وسیع میدان ہو۔ اگر ایسے میدان میں ہی کوئی دارا ہیضہ کی ہو جلے تو اس جگہ کو بھی چھوڑ کر کسی اور جگہ سکونت اختیار کریں۔ مگر چنبے اور جھونپڑیاں درختوں کے نیچے نہ لگائیں۔ سکونت مکان کے ارد گرد لکڑی۔ پتے وغیرہ جلا کر دھواں کریں۔ اور کوڑے کرکٹ کو کبھی گندہ آب ملا کر جلا دینا بہت مفید ہے۔ اس سے مکھی مچر وغیرہ جانور جنکے کاٹنے سے سمیت مذکور کے پہیلنے کا



احتمال ہوتا ہے دور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ اسکے دہوئیں سے ہوا ہی کی مقدار صحت ہو جاتی ہے۔ عود خام۔ غنہ مشک۔ قسط شیرین۔ سندروس۔ خلثیت۔ ترقل۔ مصطلی۔ زعفران۔ عکاک البطم۔ سعد اذخر۔ وج۔ اسارون وغیرہ خوشبودار و معطر لکڑیوں کی تنخیر سے سکان کی ہوا کو صلاح پر لاوین۔ عطر گلاب۔ عطر حسن۔ عطر کیوڑا و دیگر عطریات سے لباس اور خوابگاہ کو معطر کریں۔ بیماری کی جگہ سے بالکل قطع تعلق کریں۔ عیادت و ماتم پرسی کے واسطے زیادہ آمد و رفت نہ کریں۔ بلکہ خط و کتابت سے بھی پرہیز کریں۔ اگر سخت ضرورت ہو تو کاغذ پر دافع عفونت عرق چڑک کر لفافہ میں بند کریں۔ جن لوگوں سے بیماری کے پھیلنے کا اندیشہ ہو ان کو کسی مجمع یا جلسہ میں شریک ہونے کی اجازت نہ دیں اور نہ ایسی جگہ پر جانے دیں جو بیماری سے محفوظ نہ ہو تاکہ تندرست آدمیوں میں بیماری کا زہر سرایت نہ کر جائے۔ اگر ایسے آدمی کا آنا ضروری ہو تو داخل ہونے سے پہلے اسکی صفائی کا انتظام کریں۔ گرم پانی سے کپڑے صاف کریں۔ تندرست آدمی کو بھی مشکوک مقام پر نہ جانا چاہئے۔ اگر قرابت کی وجہ سے عیادت یا تعزیت کے واسطے جانا ضروری ہو تو خالی سارہ نہ جاوین بلکہ قدرے ناشتہ کر کے گھر سے نکلیں مگر غذا القلیل ہو۔ چائے۔ کافی پی کر جانا بہتر ہے۔ اونی کپڑے ہوں تو بہتر ہے۔ ورنہ مریض کے کمرے میں داخل ہونے سے پیشتر کپڑوں پر کاربالک سلوشن چڑک لیں اور اسی عرق سے منہ ناک دہوئیں اور اپنے پاس کا فورر کہیں۔ کمرے میں مریض کے بستر کے پاس یا دروازہ میں مٹینا یا کپڑے ہونا سب نہیں بلکہ حیاں مریض کی ہوا کا گزر ہو و مان نہ ٹھہریں۔ خصوصاً مریض کے سانس اور فضلہ سے زیادہ تر پرہیز کریں اور زیادہ گفتگو نہ کریں۔ ہتھوڑا لگنا مناسب نہیں بلکہ جب پیدا ہو تو فوراً



تنوک دین۔ مریض کے کمرے میں کہانے پینے کی کوئی چیز استعمال نہ کریں۔ خصوصاً  
 بیمار کے ہاتھ کی چھوئی ہوئی یا اوسکے کمرے میں کئی ہوئی چیز سے قطعاً پرہیز کریں۔  
 جب مریض کے کمرے سے باہر نکلیں تو ہاتھ منہ اور ناک کو پہلے کاربالاک سوپ  
 یا سادہ صابون اور گرم پانی سے خوب صاف کریں۔ پہر ایک سیر پانی میں ۶ سوخ  
 کرو سبلی سنٹ حل کر کے اوسکے ساتھ اچھی طرح دھوئیں۔ فی صدی سوا چٹناک  
 کاربالاک ایسڈ کے عرق سے بھی دھویا کرتے ہیں۔ مگر اس سے چند ان فائدہ نہیں  
 ہوتا۔ علی بنہ القیاس بورساک ایسڈ۔ کلورائیڈ آف زنک۔ ہائیڈروکلورک ایسڈ۔  
 ٹنگسٹیل کا عرق ہی اس کام کے لئے کچھ سفید نہیں۔ اگر ممکن ہو تو اپنے مکان پر  
 جا کر غسل کر کے کل کپڑے بدل دیں اور چائے۔ کافی کا استعمال کریں  
 بیمار کی عیادت یا تعزیت کے متعلق جو احتیاطیں ہم نے بیان کیں بعض شریف  
 اور نفیس طبع ہندوستانی ان پر عمل کرتے ہیں۔ مگر انہیں معلوم نہیں کہ یہ امور  
 فی الواقع سوید و محافظت ہیں بلکہ خود بخود مقتضائے طبیعت سے انہیں ناپاک  
 چیزوں سے نفرت ہوتی ہے۔ لیکن ان پر ہی جاہل لوگ اپنی فرط جہالت سے طعن  
 کرتے رہتے ہیں۔ جو شخص کچھ ناشتہ کر کے یا دودھ یا چائے پی کر عیادت یا تعزیت  
 کے واسطے جائے اور سپر طعن کرتے ہیں کہ اسنے سنت مان رکھی تھی کہ اسکا خدان  
 عزیز بیمار ہو یا مرے تو وہ دودھ کا کٹورا پئے گا۔ (یعنی خوش ہو گا) جو شخص بیمار  
 کے ساتھ خللا ملا کر لے اور اوسکے چھوٹے پانی اور اوسکے کہانے یا اوسکی ہوا سے  
 پرہیز کرتا ہے تو کہتے ہیں کہ یہ دولت کے غور میں غریب ہمایون سے نفرت کرتا ہے  
 اگر ایام و بامین کسی تندرست مقام میں چلا جائے تو کہتے ہیں کہ موت سے چھپتا



ہوتا ہے۔ کیا وہ ان موت نہیں۔ اگر یہ لوگ غلام حفظان صحت سے واقف ہوتے تو ایسے محتاط شخص پر جو اپنی جان کی حفاظت کرتا ہے اور صحت کو عزیز رکھتا ہے بار طعن ہرگز دراز نہ کرتے۔

**تایر پنجم۔** وہ بانی ایام میں کہیرا گکڑی۔ خربوزہ۔ کدو۔ تربوز۔ امرود۔ آڑو۔ کچالو۔ باسی گوشت۔ باسی مچھلی۔ زیادہ مرغن غذا۔ بازاری مٹھائی۔ بازاری دودھ۔ جسپر مکھیاں ہنگین۔ کچے پھل۔ ریشہ دار بقولات۔ اور تیل کی چیزوں سے پرہیز کریں اس موسم میں ثقیل چیزوں اور سردی باسی ترکاریوں کی فروخت حکماً بند ہو جاتی چاہئے۔ اگر سبز ترکاری کھانے کو چاہیے تو صاف پانی سے خوب دھو کر اور اچھی طرح گلا کر کھائیں۔ اگر بازاری دودھ کے بغیر گزارہ ہنوسکے تو جوش دیکر پیویں۔ ہر ایک تندرست آدمی کو لازم ہے کہ کمزور تیزاب گندہک کے بیس بیس قطرے فی خوراک پانی میں ڈال کر دن میں تین دفعہ پیا کرے۔ یا تین تیزاب گندہک کے بیس بیس قطرے کھائے۔ **لشہ کوئین** جسے روزمرہ استعمال سے نہایت فائدہ ہوتا ہے۔ کوئین ۲ گرین۔ ڈائیلوٹ سلفیورک ایسڈ ۵ ابوند۔ گلاب ۵ تولہ یا سادہ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

لیمنڈ کے استعمال سے بھی نہایت فائدہ ہوتا ہے۔ لیمو کی چٹنی۔ دارچینی۔ انار دان۔ بودینہ۔ اچار سرکہ۔ مرج سیاہ۔ ادک۔ سماق۔ زرشک اور پیاز کی چٹنی کو زود ہضم ہلکی غذا کے ساتھ کھائیں۔ اور کھانے کے بعد کبھی قدر آرام کریں۔ قرص پیپرینٹ الایچی خورد۔ اور دارچینی کا استعمال ہی از بس مفید ہے۔ غذا کے ساتھ اس چٹنی کا استعمال نہایت ہی فائدہ بخش ہے **لشہ چٹنی**۔ ساوگی سبز۔ ادک۔ مچون



سرک زوچشاک۔ چوبارہ بقربادام ہر ایک ۵ تولہ۔ سرخ مرچ۔ نمک ایسی ہر ایک تولہ  
 سرکہ انجوری ایک بوتل سرکہ پیمپاچون کو پانی سے صاف کر کے رات بھر  
 قدرے سرکہ میں ہلکوز کمین اور علی الصباح پیکریا یک کریں اور پانی ماندہ سرکہ  
 میں ملائیں۔ اور بعد از ان پانی سب چیزیں نیکو فتنہ کر کے قند سیاہ کے قوام میں ملائیں  
 اور سرکہ مذکورہ میں آئینہ کر کے چینی کے برتن میں بحفاظت تمام رکھہ چوڑین۔ خوراک  
 و تولہ۔ اس سے ثقیل چیزیں بہت جلد مضطرب ہو جاتی ہیں۔ اور معدہ میں کسی قسم کی  
 خرابی و وقوع میں نہیں آتی۔ یہ چینی لذیذ ہی بہت ہے اور سہل الوجود ہونے کے باعث  
 غرباد و امرد و لون کو میسر آسکتی ہے۔

شراب بخوری کی کثرت اور آہنوشی کی افراط و دیگر بے اعتدالیوں سے ہم ہیز کریں عیاش  
 لوگ جو موسم برسات خصوصاً ابر و باران کو شراب بخوری کا لازمہ سمجھتے ہیں اور اس  
 کیفیت کی تعریف میں بیشمار گیت اور شعار گار گار لوگوں کو شوق دلاتے ہیں بے الوقف  
 وہ اپنی اور دوسروں کی جان کے دشمن ہیں۔ اودہ اور اصلاخ شمالی و مغربی میں برسات  
 میں شراب پینے کا زیادہ رواج ہے۔ زیادہ فاقہ کشی اور ہمیشہ خوف زدہ رہنا ہی موجب  
 اس مرض کا ہے۔ اسلام نے جو بحالت معذوری و زہ رمضان کے قضا کرنے کی حکمت  
 دی اس میں ہی حکمت تھی کہ موسم برسات میں جو شخص ہو کہ کی برداشت نہ کر سکتا ہو  
 اپنی جان کی حفاظت کے واسطے روزہ قضا کرے۔ ان دنوں سہل دینا ہی مناسب  
 نہیں نفیس لباس پہنیں۔ لباس کو صاف اور خوشبودار کہیں تاکہ زہریلی ہوا اثر  
 نہ کر سکے۔ بدن کو بھی صاف ستھرا کہیں۔ رات کو شبنم میں خصوصاً زمین پر نہ سوئیں  
 اور صحت بچی کا پورا پورا خیال کہیں۔ کٹھنہ سیدان کی ہوا سے اپنی طبیعت کو تازہ



کرین۔ زیادہ ماندگی اور ٹکان کے کام سے پرہیز کریں۔ زیادہ گرمی اور زیادہ  
سردی میں نہ رہیں۔ نیند کا کم آنا بھی بیماری کی علامت ہے۔ اگر ٹانہ بکڑ جائے  
یا دست آنے لگیں تو سرکہ۔ لیمینڈ۔ سکنجبین۔ عرق بادمان۔ عرق الایچی وغیرہ  
۱۰ صنم ادویات سے فوراً تدارک کریں۔ اگر ان ادویات سے فائدہ معلوم نہ ہو تو  
بلا توقف کسی تجربہ کار حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کر کے طبیعت کی اصلاح کریں۔ کیونکہ  
شرع مرض میں بہت جلد آرام ہو جانے کی امید ہوتی ہے طبیب کو ہی لازم ہے  
کہ فوراً اطلاع پاتے ہی ایسے بیمار کی طرف متوجہ ہو جائے اور بیمار کی حالت و درجہ  
مرض کے موافق اپنی تجویز کی تکمیل اپنے سامنے کر لے۔ ممکن ہے کہ اس کی غیر حاضری  
میں تجویز کی تکمیل ٹھیک طور پر نہ ہو سکے اور مریض کو جیسا کہ چاہئے فائدہ نہ ہو۔  
یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ ہر ایک مریض کو ایک ہی قسم کا علاج فائدہ نہیں دیتا کیونکہ  
طبائع مختلف ہیں پس حسب ضرورت نسخہ بدلتے رہنا چاہئے۔ طبیب درخشاں گارن  
کو لازم ہے کہ مریض کے تنفس اور اس کی غلاظتوں کی پوسے اپنے تئیں بچا دین۔ مریض  
کے مکان میں نہر کہ چڑک دینا بہتر ہے۔

**تدبیر ششم** مریض کو ہوا دار وسیع جگہ میں تندرست آدمیوں سے علیحدہ کر کے  
مکان کا فرش اور دیواریں پختہ ہوں تو بہتر ہے تاکہ دافع عفونت عرقیات سے بخوبی  
دہل سکیں۔ اگر تہ زمین خام ہو تو اس پر تازہ چوہ یا خشک سٹی کی تہ قریب درانچ کے  
بچا دین۔ اگر ہو سکے تو مریض کو شہر سے علیحدہ صاف کمرے میں صاف بستر بنایا جائے  
اور ضرورت سے زیادہ خدمتگار پاس نہ رہے دین۔ سرد پانی۔ برف۔ ترش شیا جفہ  
مانگے دیتے جادین۔ کلورڈائن کے ۲۰ قطرے چارہ تولہ سکنجبین لمبوین ڈال کر اور سرد



پانی حسب ضرورت ملا کر پلاوین۔ کھتہ۔ مازد۔ الاچی خورد۔ افیون۔ خستہ جامن۔  
 پشگری۔ بیلگری۔ زہر مہرہ و غیرہ کے استعمال سے دست بند کریں۔ قے روکنے کے  
 لئے فم سعدہ پر رائی کی پٹی لگا دیں۔ زہر مہرہ۔ نارحیل۔ پاپتیا گہسکر شربت انارین  
 پانی ڈالکر سیرف سے سرد کر کے پلائیں۔ رفع تشنج کے لئے ہاتھ پانوں کو خوب باوریں  
 اور اطراف پر روغن کی مالش کریں۔ مکان کے درجے روشن دان ہر وقت کھلے  
 رکھیں۔ تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ مگر ہوا کے سنائے سے مریض کو  
 بچائیں۔ اگر موسم مانع ہو تو مکان میں قدرے آگ روشن کریں تاکہ مکان کی  
 ہوا صاف ہوتی رہے۔ بجا ضرورت بیمار کے پاس زیادہ آدمی جمع نہونے دین کیونکہ  
 بیمار کی طبیعت خود ہی ہراسان ہوتی ہے۔ اور لوگوں کے انہوہ سے اور بھی گہرا  
 ہے۔ علاوہ اسکے ان بیمار پر سون کے ذریعہ سے مستعدی بیماریوں کے پہلنے کا  
 ہی احتمال ہوتا ہے۔ اگر ایک مکان میں ہیفضہ کے بیمار بہت ہوں تو ہر ایک کو دوسرے  
 سے علیحدہ کیے قدر فاصلہ سے رکھیں۔ افکا کمرہ ہوا دار اور کشادہ ہوتا کہ تازہ ہوا  
 سے مرض کا زہر کمزور ہو جاوے۔ مریض کے جسم کے کل فضلات کی کرم کش اور دفع  
 عفونت دواؤں سے اصلاح کریں اور کاربالک ایل جسم پر ملین۔ تشنج  
 کاربالک ایسڈ ایک حصہ۔ روغن خشخاش ۴۰ حصہ دونوں کو ملا کر استعمال میں  
 لا دیں۔ اور کانڈیز فلویڈ ایک حصہ۔ پانی ۵۰ حصہ۔ یا کاربالک سلوشن میں کپڑا  
 تر کر کے جسم کو بونچیں۔ کاربالک سلوشن میں ایک کپڑا تر کر کے بطور پردہ دروازہ  
 پر لٹکا دیں۔ اور اسی قسم کے کپڑے سے منہ ناک کی رطوبت صاف کر کے کپڑے کو  
 جلا دیں۔ فنایل یا کاربالک سلوشن کے چھڑکنے سے کمرے کی ہوا صاف کریں۔



ایضاً مصفی ہوا۔ سرکہ ایک حصہ پانی دو حصہ ملا کر مریض کے بستر پر اور  
اس پاس اور حاضر باش کے کپڑوں پر چھڑکین۔ ایضاً مکان کے طاقون مریض  
کے بستر اور اس کے جیٹ رومال میں کا فور بکثرت رکھیں۔ اس سے کمال فائدہ ہوتا ہے  
ایضاً کا فور حرن گوگل وغیرہ خوشبودار چیزوں کے ہلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے  
اگر مکان میں گندہک جلائی منظور ہو تو ایک ہزار مکعب فیٹ جگہ میں ڈیڑھ سیر  
گندہک جلا دیں تاکہ کم سے کم ایک گھنٹہ تک برابر دھوان موجود رہے۔ مگر جب تک  
وقت رنگ دار کپڑوں اور لوہے کی چیزوں کو علیحدہ کر لینا چاہئے ورنہ رنگ اوڑھان  
کا اندیشہ ہے۔ مریض کو بھی کمرے سے علیحدہ کر دیں تاکہ گندہک کے دھوئیں سے  
اوسکو تنگی تنفس پیدا نہ ہو۔ ایضاً تیزاب نمک کو ایک چوڑے منہ کی بوتل میں ڈال کر  
جند ٹکڑے کلورٹ آف بوٹاش کے ملا دیں اور بوتل کا منہ کھول کر رکھیں اس سے  
کلورین ہوا نکل کر تمام مکان کی عفونت کو دور کر دیتی ہے۔

تذییر ہفتم۔ مریض کے مکان چار پائی اور بستر وغیرہ کو بخوبی صاف رکھیں اور مریض کے  
پاس پھولوں کے گلہ ستر بکثرت رکھیں تاکہ اوسکو فرحت حاصل ہو اور نیز اوسکو تسلی  
دیتے رہیں اور دوسر دن کی موت کی اوسکو بطل خبر نہ دیں تاکہ ہر اسان ہو چکا  
مریض کے مکان میں فالٹو کپڑے۔ پردے۔ صندوق وغیرہ بغیر ضروری سامان  
نہ رکھیں۔ دست وغیرہ فضلات دھین۔ امعا اور مشانہ کو الگ۔ الگ یا ایک ہی  
ایسے برتن میں جمع کر بن جبین پینگٹ آف بوٹاش۔ یا ہیرا سیرک عرق پڑا ہوا ہو  
منسوخ ہیرا سیرک تو کہ پانی نصف سیر۔ یا مٹی کے گمے میں جبین نصف تک مٹی  
بہی ہوئی ہو۔ اور اس بات کی زیادہ تر احتیاط رکھیں کہ فضلات مذکورہ میں سے



ذرہ بہر ہی زمین پر گرے نہ پائے۔ اگر گر جائے تو زمین کہج کر اوٹھا لیں اور پھر زمین  
 پر چونہ یا مٹی ڈال دیں۔ مریض کے مکان سے غلاطت علیحدہ کر کے دفن مٹی یا  
 ادویات مذکورہ بالا زیادہ مقدار میں ملا دیں تاکہ زہر کے پھیلنے کا اندیشہ نہ رہے۔ اور  
 آبادی سے کم سے کم پانسو گز کے فاصلہ پر لے جا کر مٹی یا ادویات مذکورہ سمیت زمین  
 میں بڑھی احتیاط سے دفن کر دیں تاکہ کتے بچے وغیرہ جا تو نہ کھائیں۔ کیونکہ بیماری  
 کا زہر اکثر بول و براز ہی میں ہوتا ہے۔ استعمال میں آنے والے کسوتیں تالاب او  
 چشمہ کے پاس یا گلی کوچہ اور عام گزرگاہ میں نہ پھینکیں۔ جو کپڑے بول و براز سے آلودہ  
 ہوں ان کو گندک یا رسکپور کے پانی میں اوبال کر دھوئیں۔ پھر کاربالک ساوشن  
 یا فٹائل اوپر چڑھ لیں یا گندک یا رسکپور کی دھونی دیں اور دھوپ میں سکھلا دیں  
 مستعملہ پانی کو ایک فیٹ گڑھ کڑھے میں بادیں۔ بحاف اور تکیہ کو ۲۱۲ درجہ کی گرمی میں  
 برابر دو گھنٹہ تک کہکڑا لیں۔ اگر کم قیمت کپڑے ہوں تو اوہن میں جلادینا  
 سنا رہے۔ بیمار کے مستعملہ کپڑوں کو بے پردائی سے ادھر ادھر پھینک دینا چاہیے۔  
 تدریس ششم۔ اگر مہضیہ کے لاوارث مریض کو شفا خانہ میں لے جانا منظور ہو تو چارپائی  
 برباد ڈولی میں سوار کر کے لے جائیں اور پھر ڈولی کو کاربالک ساوشن اور گرم پانی سے  
 دھو کر دھوپ میں خشک کر کے استعمال میں لائیں یا اوسکو صرف اسی قسم کے بیمار  
 کے لئے مخصوص کر رکھیں۔ کراپہ کے یکے۔ گاڑی پر جو عام لوگوں کے استعمال کے لئے  
 ہو ایسے مریض کو سوار نہ کریں۔ اگر مجبوری ہو تو من بعد حسب ہدایت مذکور اوسکو  
 صاف کر وادیں۔

ہدایت نہم۔ مددگار اور خدشتگار کو چاہئے کہ جتنی دفعہ مدد دینے میں بیمار کو ہاتھ



لگاے اوتنی ہی دفعہ ہاتھوں کو دھو دے۔ اور خود صاف سترا ہے۔ اگر اس کے کپڑے وغیرہ کو آلائش یا مواد لگ جاوے تو فوراً اوتار کر صاف کرے۔ اس قسم کے بیمار دار کے ہاتھ سے تندرست آدمیوں کا کھانا نہ پکوائیں اور کھانے پینے کی چیزوں کو چھوئے نہ دیں۔ اگر مجبوری ہو اور خانگی امور بغیر اس کے سرانجام نہ پاسکیں تو اسے ہاتھوں اور بدن کو بخوبی صاف کروائیں۔

تدبیر دہم۔ جو کوئی ہیضہ سے مر جائے اس کے کفن یا چادر کو کاربالک سلوشن یا کسی اور دافع عفونت عرق سے تر کر لیں اور ضرورت سے زیادہ آدمی جنازہ کے ساتھ نہ جاویں۔ جنازہ کے ساتھ ریشمی یا ادنیٰ کپڑے ہنگر جائیں۔ تدفین یا جلانے کے بعد غسل کریں اور سوتی کپڑوں کو دھو دیں۔ مگر یہ شست و شو کی کارروائی کنوئین یا چشمہ سے پانی لے جا کر دو درقا صلہ پر کریں تاکہ سقمہ پانی پر کنوئین یا تالاب میں نہ مل جائے۔

اہل منو دین شاید صرف حفظانِ صحت کے لحاظ سے یہ مذہبی رسم قرار پالی ہے کہ وہ ارہتی تھے اگر کل ہنوں تو ایک دو کپڑے ضرور ریشمی یا ادنیٰ ہنگر جاتے ہیں اور اٹھان کر کے کپڑے ہی ضرور دھوتے ہیں مگر یہ کارروائی دریا۔ تالاب اور چشمہ پر ہی کی جاتی ہے۔ بیشک یہ نامناسب ہے۔

تدبیر یا زودہم۔ مریض یا مردہ کا بستر چار پائی۔ چٹائی وغیرہ سقمہ کپڑوں کو جلا دینا بہتر ہے۔ اگر بیش قیمت ہونے کی وجہ سے جلا نا مناسب ہو تو کاربالک ایسڈ حصہ۔ پانی سو حصہ کے سلوشن یا پرمینگٹ آف پوٹاش ایک چٹاناک پانی چار سیر کے سلوشن۔ یا کانڈیز فلورڈ ایک حصہ پانی ۵۰ حصہ کے سلوشن



میں تر کرین۔ پہر بجی والے کہولنے ہوئے پانی میں دیر تک جوش دین۔ اسکے بعد  
دھوبی سے دھوا تین۔ اگر لوہی کی چیزیں بحاف۔ تکیہ وغیرہ رنگے اور بیش قیمت  
اور دھونے سے خراب ہو جانے والے کپڑے ہوں تو کسی گھنٹہ تک ایسے مکان میں  
پہلاے رکھیں جس میں ۲۲۰ سے ۲۵۰ درجہ تک کی گرمی ہو اور مکان کے کل دروازے  
اور کھڑکیاں اور تابان بند رکھیں۔ سفوف گندہک یا رال کسی جگہ کو پیلے لی آگ  
پر سلگا دین تاکہ مکان میں دھواں بخوبی پھیل جائے۔ گندہک کے جلتے وقت  
کسی آدمی کو اندر نہ جانے دیں۔ کیونکہ اسکے دھوئیں سے عنیق النفس ہو جانے  
کا احتمال ہوتا ہے۔ ۲۴ گھنٹہ کے بعد چاروں طرف کی کھڑکیاں اور دروازے  
کھول دیں تاکہ تازہ ہوا مکان کے اندر داخل ہو اور اس قسم کے مکان میں برابر  
ایک ہفتہ تک سکونت نہ کریں۔ اور خیمہ وغیرہ کو گندہک کی دھوئی دینے کے  
علاوہ دس دزد تک دھوپ میں رہنے دیں۔ مکان کی دیواروں کے پلستر اور  
چونے کو چھیل کر از سر نو استرکاری اور سفیدی کریں۔ لکڑی کے کواڑ۔ شہتیر وغیرہ  
چوبی اسباب کو پہلے صابون یا کلورائیڈ آف لائیم دواؤں سے پانی ۵ سیر کے سلون  
سے دھو دیں اور مکان میں آگ روشن کریں تاکہ گھٹیا ہوا نکل جاوے اور تازہ  
ہوا داخل ہو۔ سکونت مکان میں نصف یا ایک پاؤ گندہک جدا دیں۔ یا نصف  
سیر بلباک اوکسائیڈ آف مگنیزیم یا پوہر تیزاب نمک اور نیم سیر پانی ملا کر چھوڑ دیں  
تاکہ ٹھوڑیں ہوا کے پیدا ہونے سے ہوا صاف ہو جاوے۔ مگر ان تدابیر کے عمل  
میں لانے کے وقت مکان کے دروازے اور کھڑکیاں کسی گھنٹہ تک برابر بند  
رکھیں۔



## علاج

اکل المہا کا اتفاق ہے کہ جسم میں خاص قسم کے زہر کے سرایت کر جانے سے ہیفہ کی بیماری پیدا ہوتی ہے مگر اسکے علاج سے ہر ایک طبیب قاصر ہے۔ البتہ ظہور علامات کے دفعیہ سے اکثر فائدہ ہو جاتا ہے۔ اسی دفعیہ علامات کا نام علاج ہے۔ جسکو بغیر ضرورت منہم چار درجہ میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

## اول درجہ ابتدائی یا حقیف

مرض کے عین ابتدا میں جبکہ دل گہرائے یا مثلی شروع ہو تو ایک عدد لیونیا رنگرہ کارس بخور کر پانی میں ملا کر اور نبات سفید سے شیرین کر کے استعمال میں لائیں۔ یا اسکا نعم البدل سایٹرک ایڈ اور ٹارٹارک ایڈ کھانے کو دیں۔ ترمہندی۔ آلو بخارا کا حیسانڈہ۔ اور سرکہ۔ پیاز اور پودینہ کی چٹنی سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اگر فتنے اور آٹے شروع ہو جاویں تو آذنی ترقی کے روکنے کے لئے یہ نسخہ دیں۔

شخص کلورڈا میں ۲۰ بوند۔ اروماٹک اسپرٹ آف ایونیا ۱۲ ڈرام۔ رم یا برانڈی شراب ایک اونس سب کو ملا کر برابر ملائے تہیں۔ یہاں تک کہ سرد ہو جاوے۔ اس کے جسم کی طاقت قائم رہتی ہے اور اسہال بھی بند ہو جاتے ہیں دیگر مجرب پیورا کاربالک ایڈہ گرین۔ کاربونٹ آف ایونیا ۵ گرین۔ لاڈلغم ۵ بوند۔ سیولج اکاشیا ایک ڈرام۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد دیں۔ دیگر مجرب چونہ قلعی آدہ پاؤ۔ کہتہ سفید ۴ تولہ۔ دونوں کو دوسیربانی میں جو ش دیگر زلال گرین اور بقدر تین تولہ پیسے کو دیں۔ کا فور کے استعمال سے بھی فائدہ ہوتا ہے اکثر اس سے دست دے تہم جاتے ہیں اور تشنج موقوف ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں



میں گرمی آجاتی ہے نسخہ عرق کا فوراً سوا تولہ کا فوراً پوٹلی میں باندھ کر برابر  
دو روز تک ۵ سیر پانی میں ہلکے رکھیں۔ بعد ازاں بقدر ڈھائی تولہ دن میں تین دفعہ  
دین۔ دیگر نسخہ اسپرٹ کمفر۔ کا فوراً ڈھائی تولہ ریکٹی فائیڈ اسپرٹ سوا پاؤ میں  
حل کر کے رکھ دیں اور دس بوند کی مقدار میں دس دس منٹ کے بعد دیں۔ جب  
علامات میں تخفیف ہو تو گھنٹہ گھنٹہ کے بعد دینا کافی ہے۔ دیگر عرق کا فوراً  
جس کے استعمال سے دستے بند ہو جاتے ہیں اور مادہ سمیہ کے دور کرنے میں بھی مفید  
ہے۔ نسخہ دارچینی آدھ پاؤ۔ زرشک پاؤ سیر برادہ صندل پاؤ سیر۔ آلو بخارا آدھ سیر  
بادیان آدھ سیر۔ پودینہ سیر۔ الائچی خورد آدھ پاؤ۔ کا فوراً پوٹلی بستہ ۴ تولہ سب کو دس سیر  
پانی میں ہلکے دیں اور حب ستورہ سیر عرق کشید کریں۔ خوراک ۴ تولہ ہمراہ دو تولہ گھنیز  
دین اور صنف کی صورت میں کیوڑا بھی ملا لیں دیگر حبوب کا فوراً محراب حکیم  
نور محمد صاحب مولیٰ مرج سیاہ یکتولہ۔ جلنیت یکتولہ۔ کا فوراً ۶ ماشہ سب کو  
باریک کر کے سوا تولہ سوم خالص میں حبوب بمقدار کنار خبلی بنا دیں۔ خوراک ۳ حبوب  
بے درپے کریں دیگر از حکیم صاحب موصوف۔ پوست ہلیلہ کلان۔ قسط  
ناگر موہنہ۔ باؤ برنگ۔ زنجبیل ہریک دو تولہ ہلیلہ سیاہ۔ ہلیلہ دراز ہریک ۳ تولہ۔  
برگ نیم خشک ۴ تولہ سب کو کوٹ جہاں کر لیں اور ادرک کے رس میں سحق کر کے  
حبوب بمقدار کنار دشتی بنا دیں۔ مہیضہ کے لئے دو حب۔ در نیم سیر اور ہاضمہ کے لئے  
ایک حب۔ مارگزیدہ کے لئے ۴ حب دیں دیگر حکیم صاحب موصوف کا  
ذاتی تجربہ۔ سبز برگ بکامین کو سحق کر کے مریض مہیضہ کے تمام جسم پر ضما د کریں اور  
خشک ہو جانے کی صورت میں از سر نو تازہ لپیپ کریں اور انہیں تازہ پنوں کا



رس نکال کر دو تین جرعہ پلاوین۔ اس سے جلن اور قلق فوراً دور ہو جاتا ہے۔  
 پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ مہال اور قے بالکل تم جاتے ہیں۔ اس کا نغم البدل نیم کے  
 لکڑی کے کتہ۔ سرکہ۔ نرم تیزاب گندہک اور خچیر سے بھی فائدہ ہوتا ہے دیگر محرم  
 حکیم موصوف جد دار پیتا۔ یا ناریل دریائی۔ زہر مہرہ گلاب میں گس کر قدرے  
 سکنجبین لپیو ملا کر پلاوین۔ حکیم صاحب موصوف کا ذاتی تجربہ ہے کہ سرد  
 پانی یا چلتے کنوئیں کے برے ہوئے حوض میں پانی کی دھار کے نیچے مریض ہیفیض کو  
 کچھ عرصہ تک بیٹھانے سے پورا پورا فائدہ ہوتا ہے۔ مولوی سید فرید الدین  
 احمد سب حج اگرہ کا خاص اطمینانی تجربہ ہے کہ ایام ہیفیض میں تانبے کے ٹکڑے یا  
 ڈبل پیسہ میں سوراخ کر کے ڈورے میں پرد کر بازو یا کمر پر باندھ دیا جائے یا سینہ  
 پر لٹکا یا جادے تو برقی طاقت اور باخا صیتہ اثر کے سبب آدمی ہیفیض کے اثر سے محفوظ  
 رہتا ہے۔ بلکہ خاص مریض پر استعمال کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے دیگر محرم  
 زہر مہرہ ۵ ماشہ عقیق سرخ۔ بسدا حمر۔ مرجان سفید۔ مروارید سفید کلان۔ لاجورد  
 منسوک۔ موسیائی ہریک ۶ ماشہ طباشیر۔ ورق نقہ ہریک بکتولہ۔ زمرہ سبز۔ جدوہات  
 عنبر شہب۔ کافور۔ ورق طلا ہریک ۳ ماشہ۔ ریشہ سبز ۳ ماشہ کو گلاب میں کھل کر کے حبو  
 بقدر ارم سرخ بنائیں اور گلاب کیوڑہ۔ شربت انار۔ یا سکنجبین لپیو کے ساتھ ایک ایک  
 حب کھانے کو دین۔ اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو اور دست نے متواتر آنے سے مریض  
 کی طاقت زایل ہوتی جائے تو یہ نسخہ دین نسخہ ٹنگہ اوپیم ۵ ابوند۔ ٹنگہ کیٹی کیو  
 ۳ ابوند۔ ڈاسکیوٹ سلفورک ایڈ ۳ ابوند۔ آیل سنی موالی ۳ ابوند۔ اکوا پیورا ایک  
 اونس سب کو ملا کر گمنشہ گمنشہ کے بعد دین دیگر محرم گلاب بوند۔ اگر مریض



ڈائیلوٹ سلفیورک ایڈ ۲ بوند پانی ایک اونس سب کو ملا کر دن میں تین دفعہ  
 دین دیگر محرب پہلے پانی اشاس ۵ اگرین کنفلکشن آف روزیرہ اگرین فنیون  
 ۴ اگرین۔ میونسج اکا شیا حسب ضرورت۔ سب کو ملا کر ۸ حبوب بنائیں خوراک ایک حب  
 ہر ایک ست دن کے بعد دین دیگر محرب لیکوٹائیڈ اکٹاکٹ آف ہیل ۳ اگرین  
 ڈال ڈاکٹر ایک اونس دو دن کو ملا کر دین دیگر محرب حکیم نور محمد صاحب  
 موہلی جونہ قلعی شورہ قلعی حلیت ہر ایک ۳ ماشہ۔ افیون ڈیرہ ماشہ۔ فلفل  
 دو ماشہ۔ کافور دو ماشہ۔ سب کو ایک بوتل پانی میں مخلوط کریں۔ خوراک دو تولہ  
 دیگر حبوب محرب کیا لول ۲۰ اگرین افیون ۴ اگرین۔ دونوں کو ملا کر ۸ حبوب بنائیں  
 خوراک ایک حب ہر ایک ست دن کے بعد دین دیگر محرب ڈاکٹر سنڈت  
 کنڈورام صاحب لیکوٹائیڈ اکٹاکٹ آف کوٹوبارک ۸ بوند۔ ڈاکٹر ایک اونس  
 ۵ ہنٹ مین ۴ دفعہ دین۔ ڈاکٹر موصوف بڑے دعوے سے بیان کرتے ہیں کہ سہال  
 خواہ کیسے ہی سخت ہوں اسکی قابض تاثیر سے فوراً بند ہو جاتے ہیں دیگر جاک کسچ  
 ایک اونس۔ ٹیچر آف کیٹی کنبو ایک ڈرام۔ اکٹاکٹ آف لاگ ڈو ۲ اگرین۔ سب کو  
 ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد پلاوین دیگر محرب شوگر آف لڈ ۳ اگرین۔ اسی ٹٹ آف لڈ  
 ۳ اگرین۔ ڈائیلوٹ اسی ٹٹ ایک ایڈ ۲ بوند۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر ایسی ایک حب  
 خوراک تین تین گھنٹہ کے بعد دین دیگر کالرا ملز جو دیات اور شہرون میں سیویل  
 کبھیون کی طرف سے تقسیم کی جاتی ہیں اور ریزنشون کے بند کرنے میں کافی مدد  
 دیتی ہیں اور شدت مرض کو روکتی ہیں نسخہ افیون ۴ اگرین کافور سیاہ مہج یا سرخ مہج  
 زنجبیل۔ ہینگ ہر ایک ۸ اگرین۔ سب کو ملا کر آٹھ حبوب بنائیں اور ہر ایک ست



دینے کے بعد ایک حب کہانے کو دین۔ اگر ۲ گرین شوگر آف لڈ کو ایک چٹانک پانی میں حل کر کے پچکاری کی جائے تو یہی دست بند ہو جاتے ہیں دیگر محبہ اسی ٹٹ آف لڈ ۲ گرین۔ لایکو ارا مار فائینی اسی ٹٹ ایک ڈرام۔ ڈائیوٹ اسی ٹٹ ایک لڈ ۱۲ بوند۔ پانی چھ دس سب کو ملا کر بقدر ۳ ڈرام درود و گنڈہ کے بعد پلا دین۔ اگر زیادہ پانی کی ضرورت ہو تو قدرے اور ملا لیا کریں۔ دیگر سیاز کا پانی ۳ شراب میں ملا کر پینا بھی سفید ہے دیگر محبہ پوست نیم ایک تولہ باؤہر پانی میں جوش دیکر پینا از بس سفید ہے دیگر محبہ پیتا ۳ ماشہ۔ نارجیل دریائی ۳ ماشہ۔ زہر حمرہ۔ طباشیر مغز تخم اترج ہر ایک ۶ ماشہ۔ متفر کنول مینولہ سب کو کوٹ کر آب پیاز میں بقدر بخود خوب بنائیں خوراک ۳ حب دیگر محبہ بید نند لال صاحب عطار نو شہرہ ضلع پشا ور۔ بھنگاں مدبر۔ غسل بلادر۔ سونٹہ۔ پیل۔ باؤہر پوست بلبلہ۔ پوست بلبلہ۔ پوست آلمہ۔ بچ۔ گلو۔ سب کو مساوی الوزن لیکر بارہ ایکے پز اور دوشیزہ گاسے کے پیشاب میں ایک روز ہبگو کر خشک کریں۔ بعد ازان اور ک کے رس میں کھل کر کے خوب بقدر بخود بنا دین اور ادک کے رس کے ساتھ دوحب کہانے کو دین۔ اور بدھنہی کے لئے ایک حب اور سانپ کے کھٹے ہوئے کو تین حب دین از بس سفید ہے دیگر از مجربات بید صاحب موصوف جائفل۔ اماشنہ لونگ۔ الہی خور دہر ایک ماشہ فیون ایک ماشہ سب کو کٹا کر چوران بنا دین۔ خوراک ۳ ماشہ

سمراہ عرق پودینہ۔

اگر تھے اور درد معدہ کی شکایت ہو تو مقام معدہ پر ایک بڑی چوڑی پٹی سٹار (مشہور) کی شکل کی سٹی کے تیل میں تر کر کے اس طرح لگا دین کہ پتلا سرا اور پتلا سرا چوڑا سرا ناف



کی جانب۔ یا رانی کا پلستر استعمال کریں۔ بائیں طرف کی ڈیرین پبلی پر رانی یا تار پین کے لیب سے ہی فائدہ ہوتا ہے دیگر نہر ہمرہ۔ نارجیل دریائی گلاب مین گسکر دین۔ بعض اوقات گلاب۔ بید مشک کیوڑا وغیرہ خوشبودار عرقیات پلانے سے ہی قے رک جاتی ہے۔ تازہ سوٹون کا سونگنایا اولنکا ضیا نڈہ بنا کر مینا اور تازہ لایم وٹر شیر تازہ مین ملا کر مینا ہی مے کی آمد کو روکتا ہے دیگر سفز کنول ۹ عدد۔ کہتہ سفید زرد سماق۔ کشنیہ۔ طباشیر۔ الاچی خورد ہر ایک ۳ ماشہ نبات سفید تولہ سب کو ملا کر بقدر شد گھنٹہ گھنٹہ کے بعد شربت انار کے ساتھ دین اس کے مے اور دستہ دونوں کو فائدہ ہوتا ہے ویکالیفیر و نیک ڈرافٹ کی ایک پوری خوراک سے ہی فائدہ ہوتا ہے۔ اور ارمی ڈرافٹ کے استعمال سے ہی مے بند ہو جاتی ہے شخی ٹنگیچہ کارڈیم کمبوٹ پ ڈرام سوڈا کاربوناٹ ۵ اگرین اسپرٹ امونیا اروماک ۱۲ ڈرام ٹنگیچہ جبر ۱۲ ڈرام۔ ڈل ڈرام ایک اولنس سب کو ملا کر تین دفعہ دین دیگر کریازوٹ ۲۰ بوند۔ سیو سلج اکاشیا ایک ڈرام۔ ڈل ڈرام ایک اولنس سب کو ملا کر دین۔ تین بار دفعہ کے دینے سے اسب فائدہ ہوتا ہے۔

پیاس کی شدت کو سوڈا وٹر۔ لمینڈا اور چاے کے استعمال سے اور تیر سربانی کی تیلی معدہ پر کہنے یا معدہ پر صندل اور کافور کا لیب کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے دیگر محرب کلورائیڈ آف سوڈیم ۲۰۰ اگرین۔ کلورٹ آف پوٹاشیم ۲۰۰ اگرین ۲ ڈرام آف سوڈیم ۱۰۰ اگرین۔ فاسفیٹ آف سوڈیم ۵۰ اگرین۔ عرق لمبو سے تازہ ۶۔ اولنس۔ بلنجین لمبو ۱۲۔ اولنس۔ سربانی ڈھانی پاؤ۔ سب کو ملا کر تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں۔ اس سے پیاس کی شدت فوراً رفع ہو جاتی ہے دیگر محرب ایک لے تل

علاج ہیضہ  
مہد حیات



پانی میں ایک تولہ سرکہ انگوری ڈال کر اور برف سے سرد کر کے ایک ایک چٹانک  
 بلا دین برف کے ٹکڑے کھلا دین یا منہ میں کہیں اور سرد پانی میں گلاب بید  
 کیوڑا وغیرہ ملا کر جرہہ جرہہ کر کے بلا دین مگر نہ اتنا کہ جس سے قے ہو جاوے۔ دیگر محرب  
 ترہندی اور آلو بخارا کے پانی میں بید مشک کیوڑا شربت انار ملا کر دینا رفع تشنگی  
 کے لئے از بس مفید ہے۔ دیگر عرق کافور کے پینے اور آلو بخارا اور مویز سنفتی کے منہ  
 میں رکھنے سے ہی تشنگی فرد ہو جاتی ہے۔ دیگر محرب کریم آف ٹارٹار دو ڈرام۔  
 اسٹیلوٹ سلفیورک اسٹیل دو ڈرام۔ نبات سفید ۳ تولہ پانی ایک بوتل۔ سب کچھ ملا کر  
 ستوا تر دین میں دفعہ پیوین۔ اس سے گرمی اور پیاس فرد ہو جاتی ہے۔  
 اسی اصل ہر ایک علامت کے ظہور کے روکنے کی کوشش کریں درمراض کی خبر گیری  
 میں ہرگز بے پروائی نہ کریں۔

### درجہ دوم شدید یا حاد (کولیس)

اس درجہ میں دستوں کے کم آنے اور تمام تر آوشون کے بند ہو جانے سے گہرا ہٹ  
 شدت ہوتی ہے اور بدن کے زیادہ سرد ہو جانے سے تشنگی کی تکلیف بار بار ہوتی  
 ہے۔ نبض کمزور ہو جاتی ہے اور قیاعدہ حرکت کرنے لگتی ہے۔ آنکھیں اندر کو گھسن جاتی  
 ہیں۔ خطہ بخطہ مریض کی حالت اتر رہتی جاتی ہے۔ اس درجہ میں قایضات خصوصاً  
 امیون کے استعمال کی ضرورت بالکل نہیں ہوتی۔ اگر ضرورت ہو تو افیون کے سوا  
 دیگر قایض ادویہ کا استعمال کریں اور حتی المقدور مریض کو اصلی حالت پر لانے کی کوشش کریں  
 کیونکہ اس درجہ میں مریض کے تلف ہو جانے کا احتمال قوی ہوتا ہے۔

جب کمزوری کی وجہ سے نبض سقوط کے قریب ہو جاوے تو شراب وغیرہ سریع



التاثير محرك مفرج دو آئین بلائین مگر نہایت ہوشیاری سے کم مقدار میں۔ کیونکہ جب معدہ اور آنتوں کے اعصاب کے مفلوج ہو جانے سے قوت جاذبہ کم ہو جاتی ہے تو اس قسم کی دوا زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدہ میں خراش پیدا ہو جاتا ہے جس سے قے اور درست کے دوبارہ شروع ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ اگر لقا قے نے ہی ہو اور قوت جاذبہ ہی قائم ہے تو تمام اندرونی اعضا میں خون کے اجتماع سے ردی علامات شروع ہو جاتی ہیں۔ اور دوا اتھوڑی مقدار میں بار بار دینے سے منفل میں طاقت آتی ہے اور مریض بحال ہونے لگتا ہے نسخہ محرك مفرج اروماک اسپرٹ آف ایونیام ۲ ڈرام۔ سلفیورک ایتر ۳ ڈرام۔ کلورک ایتر ۳ ڈرام۔ برانڈی ۶ ڈرام۔ پیپر سنٹ وائٹر چھ اوونس۔ سب کو ملا کر بقدر ۴ ڈرام ایک گھنٹہ کے بعد دین اگر بقدر مضمم کرنے کی برداشت ہو تو ایک یا دو ڈرام گھنٹہ میں تین دفعہ کر کے دین جسم پر ہاتھ یا فلا لیں سے مالش کریں۔ کستوری۔ لونگ۔ زعفران۔ جانیفل۔ بخیل وغیرہ محرك ادویہ کی مالش کریں۔ جسم کو گرم کپڑے سے ڈھانکے رکھیں تاکہ حرارت غریزی زیادہ ہو جاوے اور نبض اور قلب کی رفتار اصلی حالت پر آ جاوے اور بدن گرم ہو جاوے اور تمام تر ادشیں بدستور جاری ہو جاوے۔ پسینے کے جذب ہو جانے سے جسم جو خشک ہو گیا ہے بہر تر و تازہ ہو جاوے۔

بے چینی کے رفع کرنے کے لئے یہ نسخہ دین نسخہ اروماک اسپرٹ آف ایونیام دو ڈرام۔ اسپرٹ کلوراکارم ۲۰ بوند۔ ٹنگیچ کارڈیمم ۲۰ بوند۔ سلفیورک ایتر ۵ بوند۔ بانی ایک اوونس۔ یہ ایک خوراک ہے۔ ایسی تین خوراکیں دن میں دین تاکہ دوران خون کے تیز ہونے سے بے چینی دور ہو اور دل کو فرحت و تازگی حاصل ہو۔



اور پینڈ لیون ہر رائی کا بہتر لگا دین۔

اگر تشنج کی شدت ہو تو رائی سرسوں۔ زنجبیل۔ جانیقل سب کو نیم کوفتہ کر کے سرسوں کے تیل میں جوش دین اور ہر صاف کر کے جسم پر بخوبی مالش کریں اور پینڈ لیون ہر رائی کی بٹی لگا دین۔ تارپین۔ کلورافارم لینیمٹ۔ اوپیم لینیمٹ۔ سوپ لینیمٹ۔ جوئی پر وغیرہ کی مالش سے بہت قایمہ ہوتا ہے۔ کلورافارم کا سونگنا بھی بہت مفید ہے۔ بوتلمون میں گرم پانی بہر کر بیمار کے ہاتھ پاؤں اور بٹلون میں لگا دین۔ لایکو ایورنیا بایلو کارپین کی سچکاری زیر حلد کریں تاکہ جسم کی حالت اصلی درجہ پر آ جاوے۔ تارپلی لگا دین اور یہ نسخہ کھانے کو دین نسخہ کا فوراً لے کرین۔ اوپیم لے کرین۔ اسکی ایک گولی بنا کر دین۔

بیہوشی اور غشی کی صورت میں یہ دو ادین نسخہ اسپرٹ آف ایونیا ۱۰ ڈرام سلفیورک ایتر ۱۰ ڈرام۔ ٹنگچ کارڈیم ۱۰ ڈرام۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر دیا دین اس سے بہتر اور کوئی عمدہ سریع التاثر اور مفرح دوا نہیں ہے۔ ورق لغزہ یا ورق طلا ہمراہ کلقتد یا مرباے بیٹہ یا بھی کھانے کو دین دیگر مجرب زردی بھینڈ ایک عدد براندھی شراب دھانی تولہ۔ نبات سفید و تولہ۔ پانی ایک چٹانک ملا کر دینے سے غشی اور وری کی علامات فوراً رفع ہو جاتی ہیں اور مریض کو بہت جلد توانائی اور فرحت حاصل ہوتی ہے۔ حرارت غریزی کے قایم ہونے سے نبض کی رفتار باقاعدہ ہو جاتی ہے۔ دیگر مجرب اسپرٹ کلورافارم ۲۰ بوند۔ اسپرٹ ایونیا اروماک ۱۰ ڈرام۔ ٹنگچ ۲۰ بوند۔ پانی ایک اونس۔ سب کو ملا کر پاؤ گمنٹہ کے بدن دین دیگر مجرب کاربونٹ آف ایونیا ۵ گرین۔ سلفیورک ایتر ۲۰ بوند۔ عرق کا فوراً ایک اونس سب کو ملا کر خب



طاقت مریض پندرہ پندرہ منٹ کے بعد دین۔

تنفس کی تکلیف میں سینہ پر رانی کی ٹپی لگا دین۔ بدن اور بستر پر سرکہ چھین  
اگر ہیٹ میں جلن معلوم ہو تو سرد پانی میں کپڑا بگو کر لگایں۔

### درجہ سوم بستہ ہیضہ

اس قسم کا ہیضہ نہایت سخت ہوتا ہے اور بہت کم علاج پزیر ہے۔ مگر داناؤں کا قوی  
ہے کہ مرض ہر چند مہلک ہو زبست سے مایوس نہونا چاہیے اور معالجہ کرتے رہنا  
چاہیے۔ اسلئے مناسب ہے کہ حسب ظہور علامات وہی علاج کریں جو درجہ دوم میں  
بیان کیا گیا ہے۔

### درجہ چارم انقلابی ارمی کلشن

اکثر یہ حالت بعد رفع ہو جانے علامات رویہ کے پیدا ہوتی ہے جسمین درماغ کے اندر  
خون کے اجتماع سے نبض سریع الحریکت جسم گرم۔ نگہیں سرخ اور غنودگی زیادہ ہو جاتی ہے  
بعض اوقات بخار اور ہڈیاں بھی ہو جاتے ہیں۔ اسی حالت میں مریض کے سر کو نکیہ کے سہارے  
اور بخار کہیں تاکہ دوران خون بچے کی طرف رجوع کرے۔ اور رفع غنودگی کے لئے کینٹھ  
پر آٹھ دس جونکین لگا دین۔ سر پر ٹنڈے پانی کی گدی کہیں اور کم مقدار میں کبالول  
کہلا دین۔ گرم پانی سے باشو یہ کریں۔ پیشانی اور سینہ پر صندل اور کافور کا صندل  
کریں۔ پوٹاسی برومائیڈ یا مرکبات انتھی موئی وغیرہ ادویات مخدرہ کھانے کو دین۔

اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو گردن پر رانی کی ٹپی یا کھس کا پلٹر لگا دین۔ مونگ و چنر کی دال  
کا پانی۔ مار اللحم۔ دودھ۔ شوربا۔ ساگو دانہ۔ اراروٹ وغیرہ سریع المضم مقوی سیال  
غذا اتور ہی مقدار میں کھانے کو دین۔ اور صحت کے موافق انڈا وغیرہ ثقیل غذا



بتدریج بڑھاتے جا دیں۔ اور خون میں نمکیات کے کم ہونے کی وجہ سے برابر  
گھاس پانی پینے کو دیتے رہیں۔ یا کاربونٹ یا کلورائیڈ آف سوڈیم۔ یا نمک اور لوٹاجی  
پانی میں ملا کر دیں۔ اپنی کا کوانا یا گرے پوڈر کی ایک دو خوراکوں سے ہی بہت فائدہ  
ہوتا ہے۔

اگر پیشاب اور پانچخانہ کی بندش کے سبب اجتماع خون یعنی درجہ انقلاب کی  
علامات پانی جا دیں تو مناسب طور سے انکا دفعہ کریں۔ اگر صرف پیشاب کی بندش  
ہو تو شانہ اور کمر پر کوکنا را اور کیسہ کے پھولوں کی تکید کریں۔ یا گرم گرم ہوسی کپڑے  
کی ہتیلی میں بہر کر تکید کریں۔ اور مقام گردہ پر رانی کی بی۔ یا گلاس۔ یا سینگی لگا دیں  
اور اسی کی لوہری بانڈہیں۔ بلاڈ ونا لیمینٹ۔ کلورافارم گینیمینٹ سوپ لیمینٹ  
کی بار بار مالش کریں اس سے ہی فائدہ ہوتا ہے اور پینے کو یہ نسخہ دین  
شورہ قلمی ۳ سرخ۔ ٹائپرک ایتر ۲۰ بوند۔ جوشاندہ بیکو ایک اولس سب کو ملا کر  
دھین تین دفعہ دین دیگر مجرب ضیاندہ کباب صینی مین ٹائپرک آف پوٹاس  
یا پانی کاربونٹ آف پوٹاس ملا کر دیں۔ بعض اوقات گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد  
سلیفٹ آف ایرن اینڈ کوینک کے کہانے سے ہی کمال فائدہ ہوتا ہے۔ خارجہ کے خیر  
میں بقدر ایک ڈرام کاربونٹ آف پوٹاس دینا ہی فائدہ کرتا ہے۔ دیگر مجرب  
پوٹاسی کاربونٹ ۱۲ ڈرام۔ اسپرٹ ٹائپرک ایتر ۱۲ ڈرام۔ اسپرٹ چونی ۲۰ بوند۔  
پانی ایک اولس سب کو ملا کر گھنٹہ گھنٹہ کے بعد دین دیگر کباب صینی۔ شورہ قلمی بقدر  
۳ سرخ دھین تین دفعہ دینے سے ادرا رنجوبی ہوتا ہے۔ دیگر مجرب چاول۔ التولہ  
پوست سنگترہ ۵ تولہ تین پاؤ پانی میں جوش دیں اور نبات سفید سے شیرین کر کے



دھنن چار دفعہ مستواتر دین۔ اگر کسی تدبیر سے پیشاب جاری نہ تو ناچار قناطر کے ذریعہ  
 پیشاب نکالیں۔ اور جس تراوش میں فرق معلوم ہو اور سکا انتظام کریں۔ اگر آرام  
 بدلتے اور سچکیاں ستاویں تو برین کے چوٹے چوٹے ٹکڑے کھانے کو دین  
 سوڈا واٹر۔ لیمینٹ ڈیلاوین۔ تباکو اور دہتورے کے پتے کا چرٹ پینے سے بھی سچکی  
 رک جاتی ہے۔ کبھی صرف کئی دفعہ دیر تک دم کشی یعنی سانس روکنے سے سچکی دور  
 ہو جاتی ہے۔ کسی دوسری جانب طبیعت کو مشغول کرنے سے بھی اکثر سچکی ہٹ  
 جاتی ہے۔ ایفرو سنک ڈرافٹ کے ساتھ جری لارل واٹر ملا کر پلاتا بھی سچکی کو رفع  
 کرتا ہے۔ ہنوری سفدار میں انیون یا مارفیا کے استعمال سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔  
 ٹائمرٹ آف ایمیل بقدر ۱۰ بوند رومال پر چھڑک کر نگھاویں۔ فم معدہ پرانی کی  
 بٹی لگاویں۔ اگر اس سے آرام کی صورت نظر نہ آوے تو معدہ پر چھوٹا سا نمکی کا  
 پشٹ لگاویں۔ اور سینہ پر ہلکا ڈونا کی بٹی رکھیں۔ کلورافارم لینیمینٹ کی مالش کریں  
 اور چھاتی کو فلا لیں کی بٹی سے خوب کسکر باز دہیں۔ ہائیڈروسیانک۔ گریازوٹ۔  
 اسپرٹ کلورافارم۔ اور سلفیورک ایٹر کا استعمال بھی بہت فائدہ مند ہے۔  
 ذات الریہ کی سکایت میں سینہ اور پشت پر تارپین کی تکسید کریں اور کلورٹ  
 آف پوٹاشیم کھانے کو دین۔ کمزوری میں کونین۔ شراب وغیرہ محرک ادویات  
 کا استعمال کرنا ہٹیں۔

قرصہ قرنیہ کی صورت میں ۲۰ گرین والا کاشک سلوشن لگائیں۔  
 اگر بیہوش لگ جائے یا جسم پر ہوڑے نکل آویں تو اونکے ذنیہ کھلے سب  
 مذاہر عمل میں لاویں اس باب میں مہنے کتاب معمول احمدیہ میں جو فن



جراحی میں ہے مفصلہ میں بیان کی ہیں۔

نقح کی صورت میں سوڈا بسمتہ جنجرب۔ سین روغن الایچی۔ پیر سنت آیل۔  
ایسڈ آیل۔ بلفیورک ایسڈ۔ ٹائیڈروکلورک ایسڈ۔ ٹائیڈروسیوریک ایسڈ وغیرہ  
تیزاب معدنی تنہا یا ہمراہ ٹنگر کلیمبا۔ کوشیا۔ جنشن کے استعمال کریں۔ اس سے  
بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ریح خارج ہو جاتی ہے۔ دیگر مجرب الایچی خورد۔ پودینہ۔  
ہریک۔ ماشہ۔ بادیاں ایک تولہ۔ مویز منقہ دو تولہ۔ سب کو ایک سیر پانی میں جوش  
دین اور صاف کر کے پلاوین۔ اور شکم پر روغن تارپین یا فقط گرم پانی کی تکید  
کریں۔

اگر درد معدہ کی شکایت ہو تو چونہ خوردنی اور زرد چوب کی ہموزن شہد میں بقدر  
کنار دشتی گولیان بناوین۔ خوراک ایک حب ہمراہ جو شانہ الایچی خورد۔ مریح سیاہ  
خرما کے دیں۔

جسم کی خشکی میں روغن کافور۔ روغن خشخاش۔ روغن بادام۔ گل روغن وغیرہ  
کی مالش کریں۔

اگر خون کے منجمد ہونے سے ہاتھ پاؤں کی انگلیاں سکڑ جاوین یا ناخن  
سیاہ اور نیلے پڑ جاوین تو چند ان خطرناک نہ سمجھیں کیونکہ بدن میں حرارت غریبی  
کے قایم ہونے سے خورد بخود اصلی حالت برآ جاوینگے۔ مگر نظر احتیاط ہاتھ پاؤں کو  
گرم رکھیں۔



# ضمیمہ مدحیات

## موسمی بخار اور اسکے روکنے کی تدابیر مع علاج

جو کچھ مدحیات میں حفظ صحت کے بارہ من لکھا گیا ہے اگر اوس پر عمل کیا جائے تو ممکن نہیں کہ کوئی بیماری انسان پر غالب آئے۔ اور قواعد کورہ کو عمل میں لانا بالکل آسان ہے نسبت اسکی کہ من میں متبلا ہونا پڑے۔ اگر چہ پیٹ کے درد کے لئے پیپر منٹ اور اجوائن کا استعمال بہت عمدہ علاج ہے اور قتل قتل وغیرہ جانوروں کے واسطے جو بالو نہیں پیدا ہوں سیاب اور مٹو نہایت اچھی دوا ہے مگر کیا اچھی بات ہے کہ پہلے ہی سے گاجر مولیٰ وغیرہ ثقیل دیر ہضم خیردن کے کھانے سے پرہیز کریں تاکہ مصلح ادویہ کی قیمت اور درد کی زحمت سے بچے رہیں اور بالوں کو پہلے ہی سے صاف ستھرا رکھیں تاکہ اذیت دینے والے جانور پیدا ہی نہ ہوں۔

مدحیات میں قواعد حفظان صحت کے بعد ہیضہ کا علیحدہ بیان کیا گیا ہے اسلئے مناسب معلوم ہوا کہ موسمی بخار کے روکنے کی ہی تدبیریں متبلائی جائیں کیونکہ یہ تبدیل موسم خصوصاً آسوج اور کٹنگ میں ضرور ہی ظاہر ہوتا ہے اور عامہ خلایق کو ستاتا ہے۔ اگرچہ ہیضہ زیادہ ہلکا ہے مگر کم زور قوع میں آتا ہے۔



## اسباب

درختوں اور پودوں کے گرے ہوئے پتے جڑ پہل پہل گھاس وغیرہ۔ کپڑا کا غدرولی وال  
 وغیرہ۔ مردہ جانوروں کی ہڈیاں گوشت بال وغیرہ۔ بول براز ناک تنوگ گوگرد وغیرہ بدلی زلیج  
 وغیرہ اشیا جب مرطوب زمین میں مل جاتی ہیں یا پانی میں ڈالی جاتی ہیں اور اوپر سے  
 دھوپ تیز پڑتی ہے تو ردی اخراجات پیدا ہوتے ہیں اور یہی موجب بخار ہوتے ہیں۔  
 ناپاک زمین کے اخراجات ہی خراب ہوتے ہیں جنکے پہل جانے سے عام ہوا خراب ہو جاتی  
 ہے۔ باوجود ان خرابیوں کے اس موسم میں پہلے ہی سے اچھی ہوا کم ملتی ہے۔ اس قسم کی  
 خراب ہوا کے استنشاق سے جسم کی پردہ ریش بخوبی نہیں ہوتی اور کمزوری زیادہ ہو جاتی ہے  
 اسکے علاوہ دن کی گرمی اور رات کی سردی سے بدن جکڑ جاتا ہے۔ اگر آدمی پہلے ہی سے  
 کمزور اور نحیف ہو تو خراب ہوا کی تاثیر سے جسم بطریق اولے متاثر ہو جاتا ہے اسبوجہ سے  
 نسبت جوان آدمی کی بوڑھے اور بچے مرض بخار سے زیادہ مہلک ہوتے ہیں جیسا کہ غلو سمدہ  
 کی حالت میں دوا کی تاثیر بہت جلد ہوتی ہے اسی طرح خراب ہوا کی تاثیر بھی غلو سمدہ میں بطریق اول  
 ہو کر سے زیادہ کم یا کسی موسم میں اچھا نہیں ہے اس سے جسم بہاری ہو جاتا ہے۔ اور  
 برہمنی و تحنہ پیدا ہوتا ہے خصوصاً خراب موسم میں زیادہ کھانا زہر قائل ہوتا ہے اور بخار کا  
 ایک سبب بن جاتا ہے۔ برسات کے دنوں میں جب دریا طغیانی پر اچلتے ہیں اور کنوئیں کا پانی  
 سطح زمین کے قریب آ جاتا ہے تو زمین کی بالائی سطح کی گندگی خصوصاً قصبجات کے قرب و  
 جوار کی آلائش پانی میں اثر کر جاتی ہے۔ اسکے علاوہ خراب زمین کے ردی اخراجات ہی پانی میں  
 جذب ہو جاتے ہیں اور کنوئیں ہی ان دنوں کم چلتے ہیں۔ اسبوجہ سے کنوئیں کا پانی  
 زیادہ تر خراب ہو جاتا ہے۔ دل دل اور خام تالا بوئیں ہی پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے۔



مذکورہ الصدر اسباب سب کے سب بخار اور اسہال کے موجب ہیں۔ موسمی بخار کی شدت و خفت اسباب مذکورہ کی کمی بیشی پر موقوف ہے۔ پس امراض موسمی کے روکنے کی تدابیر اسباب پر نظر کرنے سے خود بخود سمجھ میں آسکتی ہیں مگر ہم زیادہ وضاحت کے واسطے ان تدابیر کو دو طریق پر بیان کرنے ہیں۔

### تدبیر اول جسکو ہمیشہ مد نظر رکھنا ضروری ہے

اگرچہ کہنتی باڑی کے واسطے بارش اور دریا کے پانی کی اشد ضرورت ہو اگر کرتی ہے مگر اوسط درجہ میں۔ ضرورت سے زیادہ پانی کمیت اور صحت دونوں کے لئے نقص ہے اگرچہ یہ دونوں قسم کے پانی ہمارے اختیار سے باہر ہیں مگر یہ بھی کوشش کرنے سے بہت کچھ انتظام ہو سکتا ہے۔ اب ہم یہ بیان کرنا چاہتے ہیں کہ یہ کوشش کس طرح کرنی چاہئے تاکہ پورا پورا فائدہ حاصل ہو۔ اس میں کئی امر قابل لحاظ ہیں۔

**امراول** قصبہ کے گرد و نواح کے گڑھے اور لدل میں سٹی بہر کر زمین کے ہموار کردئے جائیں تاکہ زیادہ پانی ٹہر نہ سکے۔ اگر بڑے گڑھے اور لدل کا بہرنا طاقت سے باہر ہو تو آبادی اور لدل کے مابین درخت لگائے گوندی۔ سرس۔ فروان وغیرہ کثرت لگا دیں۔ چاہئیں تاکہ درختوں کے پتے خراب ہو اگو جذب کر لیں اور زمین کی نم کو بھی چوستے رہیں۔ لدل کے کنارے پر کیا سورج مکھی اور خاص غلیظ پانی کے ساند رکھ کر کڑا لگا کر انا از بس منفعیہ اگر دریا کی طغیانی سے پانی کے زیادہ آجانے کا اندیشہ ہو تو قصبہ کے گرد پہلے ہی سے بند لگا دینا چاہئے تاکہ علاوہ دیگر فوائد کے قصبہ کی فضیل اور آبادی کو صدمہ نہ پہونچے اگر جوٹر وغیرہ شیب میں میں پانی جمع ہو جاوے تو اس پر جھلارین چلا کر پانی کو حسب ضرورت کمیت و نہیں دالیں۔



**امر دوم**۔ کلی کو جب بلکہ آبادی کا گرد و نواح دو دو سو کوڑا تک برابر صاف اور مستقیم رکھنا چاہئے۔ بول و براز پڑیان مردہ جانور دن کی آلاش اور کوڑا کرکٹ وغیرہ دور فاصلہ پر گدا میں جمع رکھنا چاہئے اور جب وہ گل جاوے تو کمیت میں ڈال دینا چاہئے تاکہ پیداوار بکثرت ہو کیونکہ گدا سے زمین طاقتور ہو جاتی ہے اور تخم کی عمدہ طور سے پرورش کر سکتی ہے۔ اشیائے مذکورہ کے گدا میں جمع نہ کرنے اور کھلا رکھنے سے سوکے بیماری سے بچہ حاصل نہیں۔ غاروں اور گڈھوں کو صاف مٹی سے بہرہ دیں کوڑا کرکٹ ڈال کر پرانا مناسب نہیں بلکہ مضر صحت ہے۔ اکثر زمینداروں کا دستور ہے کہ ایام بارش میں بچے اور خراب کیچڑ سے کچی دیواریں بنا لیتے ہیں اور جب دھوپ لگتی ہے تو انہیں سے بدبودار اجزات نکلنے شروع ہو جاتے ہیں جس سے انسان اور حیوان دونوں کو ضرر پہنچتا ہے ایسے مکروہ رواج کو حکماً روک دینا چاہئے۔

**امر سوم**۔ گہروں کے صحن اور کوچوں کا فرش بچتہ بنوانا چاہئے ورنہ خام زمین سے غلات اور تخم کے باعث ردی ہو ا پیدا ہونگے۔ اگر فرش بچتہ ہو تو گہروں اور کوچوں کو تخم سے محفوظ رکھنا چاہئے خصوصاً اوس زمین کو جو غلات آمیز ہو۔ اور تخم سے محفوظ رکھنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایسی تدبیریں عمل میں لادیں جس سے بارش وغیرہ کا پانی جمع نہ ہوے۔

**امر چہارم**۔ پانی پینے کے کنوؤں کو سال میں دو دفعہ صاف کر اویں خصوصاً برسات کے بعد سابقہ پانی اور کیچڑ کا ل دینا اشد ضروری ہے ورنہ اس قسم کے پانی کے استعمال سے بخار میں مبتلا ہونا پڑتا ہے اگر اس قسم کے کنوؤں کا پانی جو صاف نہوں بجبوسی پینا پڑے تو جوش دیکر صاف کر لیں۔ سردیوں خصوصاً خراب موسموں میں پانی



شیر گرم کر کے پیوین تا کہ ذات الجنب ذات الریہ اور زکام وغیرہ موسمی امراض سے ہمیشہ محفوظ رہیں۔

## تذییر دوم جسکی پابندی خاص موسم بخار میں ضروری ہے

اور چند امور میں بیان کی جاتی ہے۔

امراول صفائی کی طرف معمول سے زیادہ توجہ کریں اور گہرے نمین پانی نہ چھڑکین خصوصاً دھوون کا پانی کسی برتن میں جمع کر کے علیحدہ جگہ میں پینک دیں۔ نال ہونشی علیحدہ مکان میں بندھیں اگر ممکن ہو تو آبادی سے دور فاصلہ پنا بندھیں اور مکان کو برود وغیرہ سے خوب صاف ستھرا رکھیں اور دن کے وقت دروازے کھلے رکھیں تاکہ تارہ ہوا اور درختوں کی کرنیں اندر سے بہر نکلیں۔

امردوم۔ کٹوون کو صاف و دستہ اگر وائیں اور پانی کو پکا کر استعمال میں لائیں خصوصاً جو ہڑون اور خراب کٹوون کا پانی بغیر کچلے ہرگز استعمال میں نہ لائیں۔

امرسوم۔ گہر میں ہر روز حرمل گوگل دھو پھد وغیرہ دافع عفونت چیزیں سلگا دیں اور نناک جگہ پر آگ جلاتا یا لید گوہر کی دھوئی دینا ضروری ہے۔

ایمرچہسارم۔ بدن کو ہمیشہ کرتے سے ڈانکے رکنا مناسب خصوصاً سردی میں جب کہ بارش اور دریا کی طغیانی کے باعث نمی پر ہو گرم کپڑا یا رولی دار ضرور چاہئے ننگے بدن رہنا کسی حالت میں مناسب نہیں ہے اور چھوٹے بچے کو عمدہ طور پر گرم رکھنا ضروری ہے۔

امرحیم۔ خراب موسم میں دن کے ردی بخارات رات کی سردی سے سرد اور بیماری ہو کر زمین کے قریب زیادہ تراثر کرتے ہیں اسلئے اونچی جگہ پر خصوصاً بالا خانہ میں سونا



چاہئے۔ شہنم میں سونا مناسب نہیں ہے۔ اگرچہ حالت مجبوری اچھا بیماری کپڑا اور کپڑا  
 سو دین۔ نکلی چار پانی پر بغیر ستر سونا بھی مناسب نہیں ہے تاکہ سخت ردی ہو اور  
 سردی نہ لگے۔ اگر چار پانی موجود نہ ہو تو زمین پر بھوسا یا سریا کوئی اور گھاس بچھا کر ستر  
 نرم اور گرم کرنا چاہئے۔

امر ششم۔ بوقت صبح تھوہ۔ چائے وغیرہ زود و مضمر غذا ضرور کھائیں کیونکہ غلو معدہ  
 کی حالت میں گھر سے باہر نکلنا مناسب نہیں ہے مگر کوئی بیماری اور تشیل ناموافق طبع  
 چیرہ نہ کھائیں۔ مکی کے ہٹے اور جوار کے گنے بھی اس موسم میں جو سنے مناسب نہیں ہیں اور  
 غیر عادت اور ناموافق طبع چیز کا استعمال کریں۔ اور کنین بقدر ایک یا ڈیڑھ رات  
 بروز ضرور کھایا کریں اور سچے واسطے نصف یا پادری کافی ہے۔ اگر کنین مسیر  
 نہ تو ایس کا سفوف بقدر تین رات ضرور کھایا کریں لیکن کنین کے برابر کوئی دوا زود  
 اثر نہیں ہے اور سرد مزاج کے لئے ایس کا جو شادہ از بس مفید ہے نسخہ ایس جو این  
 ویسی ہر ایک ۴ ماشہ سیاہ ایک ماشہ پانی پاؤہر حب ستور کا کر تمام کنیے کے آدمی ایک  
 ایک جرعه پیویں۔

## علاج

جب تپ کی علامات شروع ہو۔ میں تو حکیم ڈاکٹر یا بیدی کی طرف رجوع لائیں اور حکیم کی عدم موجودگی  
 میں بوقت لرزہ آگ تاپ کے ہاتھ پاؤں خوب گرم کریں اور گرم کپڑا اور گرم رض کو لٹا دیں اگر ہاتھ پاؤں  
 زیادہ سرد ہوں تو اس شل کی مالش کریں نسخہ جو این ویسی بخیل ہر ایک ماشہ جانیفل ۲ عدد سببہ شہنم  
 کے آدھ پاؤہر و غن کنجی ۲ کرسپاہ کریں بعد ازاں صاف کر کے عمل میں لائیں تھوہ گرم دودھ یا  
 صرف نمکین پانی پلانا بھی مفید ہو۔ ہم گرم ہو جانے کی حالت میں یہ قیاسانہ جرعه جرعه پلائیں



نسخہ کل نبشہ کل نیلو فر کا سنی نمکوفتہ ہر یک ۶ ماشہ متر ہندی ۳ تولہ آلو بنجار راست عدد۔  
 نبات حسب ضرورت دیگر محجب کل نبشہ کا سنی متقریر بوز تخم خیارین ہر یک ۶ ماشہ سب کو  
 ڈیرہ پاؤ بانی مین گھوٹ کر صاف کر اور نبات حسب ضرورت ملا کر استعمال مین لائین رفع تشنگی کے لئے  
 شربت نیلو فر بید مشک کیوڑا سکنجبین لمبو وغیرہ مین چار چند بانی ملا کر بلائین اگر غشیان ہی ساتھ  
 ہو تو زہر مرہ ناچل در بانی بقدر ۳ ماشہ کس کر دخل کرین گائے بکری کے دودھ کی پتلی چھا چھین  
 دوری تو ساد ملا کر گھنٹہ گھنٹہ بعد پلانا ہی مفید ہے دیگر محجب شورو قلمی فوسا در ہر یک کیسرخ ۵ تولہ  
 پانی مین حل کر کے گھنٹہ گھنٹہ کے بعد دین اگر اس مین ایک لمبو پوڑ کر اور نبات کے شیرین کر کے پلایا جاوے  
 تو زیادہ تر مفید ہے مگر زکام اور کھانسی کی حالت مین ترشی سے پرہیز کرین اور یہ خیساندہ بار بار  
 پلاوین نسخہ کل نبشہ کل نیلو فر کا سنی نمکوفتہ ہر یک ۶ ماشہ عناب لاتی ۹ عدد پستان ۱۱ عدد اصل لوسر  
 کا وزبان ہر یک ۶ ماشہ موزر منقی ۷ دانہ نبات ۵ تولہ خشکی زبان کے لئے ۹ ماشہ اسفول ۱۱ ماشہ بیدانہ کی پوٹی  
 شربت نبات مین ہلکو کر بار بار چوسنے کو دین اور زبان کی صورت مین سر بر سر دانی یا مسکہ رکھین  
 اور رائی اور نمک جوشاندہ سے پاشویہ کرین اور مریض کا مکان گرم رکھین اور خد متکار کے سوا فاقہ  
 آدمیو کا هجوم نہونے دین نسخات مذکورہ بالا مین سے کوئی ایک حسبے افقت مزاج تین چار روز تک  
 برابر استعمال کرین جبے شنجبا کر بقدر فروم ہو جاوے تو جلاب دین نسخہ جلاب آرد تریہ  
 جب التیل ہر یک ۶ ماشہ نمک ہوئی آرد بنجیل ہر یک ۲ ماشہ سب کو بار یک کر کے ہمراہ عرق گاوزبان  
 یا آب خالص شکر تری سے شیرین کر کے دین اگر تدا بیر مذکورہ بالا سے بنجارا تر جاوے تو فہو المراد در نہ  
 وقفہ کی صورت مین دوری کنین سادہ یا حبوبٹا کر ہمراہ سکنجبین یا شربت لمبو کھلاوین پھر فوٹ کے  
 ایک گھنٹہ پیشتر مین کنین یا دوری تنکو نافہری فوج کھلاوین کنین میسہ ہو تو سفوف تمسین کے پوڑ  
 آرد گلو اور خوب کھان بقدر تین چار روزی کھلاوین اگر معالجات مذکورہ فائدہ نہ ہو تو یہ نسخہ دین







۵۹۵ء کتاب مہد حیات بخیر و خوبی تمام و حسن بلا کلام انجام کو پہنچی  
 اس میں کل دس مسائل پر بحث ہے جو دس مقالہ سے تعبیر کئے گئے ہیں۔ بقدر اصول  
 و فروع اس میں بیان کئے گئے ہیں تحقیقی ہیں۔ سماعی و قیاسی نہیں۔ اور اکثر حکم کے  
 یورپ کی تحقیقات کا نتیجہ ہیں۔ جبکہ نام جا بجا حوالہ قلم کیا گیا ہے۔ بہت سے مسائل  
 ایسے ہیں جو خاص میرے مشاہدہ میں آئے۔ کیونکہ بہ حیثیت ایک طبیب کے مجھے اکثر  
 مقامات دور و دراز کا سفر اختیار کرنا پڑا۔ اکثر دیہات میں جانے کا اتفاق ہوا۔  
 لاہور کے بازاروں اور گلی کوچوں اور ہر ایک حیثیت کے مکان میں تو ہمیشہ جانے کا  
 اتفاق ہوتا ہے۔ چونکہ طبیعت کو تحقیق کا شوق اور نیاب و بد کی تمیز کا ذوق تھا  
 ہر ایک چیز کے حسن و شجہ پر بخوبی غور و تامل کیا جو قابل تحریر پایا اور اسے حوالہ قلم کر دیا  
 اچھے کو اچھا کہا اور برے کی مذمت کی تاکہ طبالیع کو اچھے کی طرف رغبت اور برے سے  
 نفرت ہو۔ جو چیز انگریزی قطع و صنع کی پسندیدہ معلوم ہوئی اسے اختیار کر لیا جو اپنے دین  
 کی چیز منصفہ صحت نظر آئی اسے ترک کر دیا۔ ہندو مسلمانوں کے اکثر مذہبی مسائل و رسوم  
 سے نتیجہ نکالا کہ یہ سب صحت میں گوانکے اور کئے والے انکے اصل فوائد سے آشنا  
 نہیں۔ یہی اور ایسی ہی اور کئی وجوہات ہیں جنہوں نے میری کتاب مہد حیات کو  
 اون قضایہ سے مستثنیہ و ممتاز کر دیا جو تہذیب سے گزشتہ عرصہ میں طبع ہوئی ہیں اور وہ یا تو  
 صرف یونانیوں کے ستہ ضروریہ کا ترجمہ ہیں جو تحقیقات جدیدہ کے مقابلہ میں بالکل بحر لوج  
 ہے اور تقویم پارینہ کا حکم رکھتا ہے۔ اس پر اسطے بننے اس کی طرف مطلق توجہ نہیں کی۔  
 یا حفظان صحت کی کسی انگریزی کتاب کا بالکل ترجمہ ہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ یورپ  
 امریکا سرزمین ہیں اور ایشیا اس کے بالکل برعکس گرم ملک ہے۔ وہاں کے



باشند دن کا طرز معاشرت کچھ اور ہے اور بیان کا اور۔ خور و نوش کی چیزیں دونوں  
 ملکوں میں مختلف ہیں۔ پہلو پرپ کی حفظان صحت ایشیا میں کیا فائدہ دے سکتی ہے  
 لہذا اپنے انگریزی میں سے وہ سبب منتخب کئے جو اس ملک میں ہی کارآمد ہو سکتے  
 تھے۔ ٹائمر کے پانی اور ریل مچھلی کے خواص جو پڑے۔ اور گنگا جنا اور وہ مچھلی ہے لی  
 چونکہ یہ ایک حفظان صحت کی کتاب ہے۔ اس میں چند ان ادویات کی ضرورت پیش نہیں آتی  
 لیکن جہاں کہیں ضرورت ہوتی ہے ہندی اور انگریزی دونوں ادویات کا استعمال بتایا  
 اور انگریزی ادویات کو بھوسے اسلئے ترجیح دینی پڑی ہے کہ وہ سست اور جوہر اور سریع  
 التاثر ہیں اور تحمل ہیں ہی عام اور ارزان۔ مہد حیات میں یہ ہی ایک خوبی ہے  
 کہ نہ ایسی مختصر اور وجیز ہے کہ ضروری سبب فروگزاشت ہو گئے ہوں اور نہ ایسی طویل  
 کہ بڑھنے والوں کا جی اوکتا جے۔ عبارت ہی نہایت سلیس ہے کہ بچے اور عورتیں  
 ہی باسانی سمجھ سکتی ہیں۔ ہر ایک مسئلہ جسکی طرف رغبت یا اوس سے نفرت دلائی گئی  
 ہے۔ اوس رغبت یا نفرت کے مفصل وجوہات اسلئے بیان نہیں کئے گئے کہ اوکھا تعلق  
 علم کیمیا کے ساتھ تھا اور کیمیا بذات خود ایک نہایت وسیع اور فرخ علم ہے اگر اسکے  
 سبب بیان کئے جاتے تو اصل مقصود (عوام الناس کو حفظ صحت کے خواجہ سے آگاہ  
 کرنا) فوت ہو جاتا۔ الحاصل مہد حیات ہندوستانیوں کی حالت کے عین مطابق ہے  
 مہد حیات کے اخیر مقالہ میں مہیضہ کا ہی مختصر بیان کیا گیا ہے۔ اسکے مطالعہ سے معلوم  
 ہو جائیگا کہ اول تو یہ بیماری بہت کم علاج پذیر ہے مگر بہرہی بقتضای بشریت علاج سے  
 قاصر نہ ہونا چاہئے۔ اور یہ ہی میں بیان کر چکا ہوں کہ ایک ہی قسم کے علاج پر کتنا  
 نہیں کی جاسکتی۔ اس بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ کالرا پلٹر جو سینو پل کمبیاں تقسیم کرتی



میں بے سود رہیں مگر ایسا نہیں کیسیاں محبوب ہیں کہ وہ دیہات میں عین وقت پر اس سے زیبا  
 مدد نہیں دے سکتیں یہ یقین تو یہ ہے کہ اکثر متوسط درجہ کے آدمی شہر و دیہات میں ہی اس مرض کا  
 عمدہ علاج نہیں کر سکتے کیونکہ مختلف ادویات و دیگر سامان کا ہم ہونا آسان نہیں اور  
 ہر وقت ڈاکٹر کا حاضر رہنا بھی جو ظہور یا تبدیل علامات کے ساتھ ہی نسخہ بدلے متغیر  
 ہے اس لئے بہتر ہے کہ سچر و ظہور علامات ہضہ مریض کو ہسپتال ہونا دیا جائے اور اس  
 ننگ عار کی کچھ پروانہ کی جائے کہ لوگ کہیں گے مریض لاوارث یا سفلہ ہے کیونکہ زندگی  
 دوبارہ نہیں آسکتی۔ ڈاکٹر وہ کہہ بھی چاہے کہ ایمانداری کے ساتھ دوا وغیرہ بیمار کی خبر گیری کیجئے  
 مہد حیات پہلی کتاب ہے جو دینی زبان میں اپنے ہی دیس کی حفظان صحت پر لکھی گئی  
 ہے۔ ہر چند میں کیا اور میری تحقیقات کیا۔ تحقیقات کا نام لینا اہل یورپ ہی کے واسطے  
 زیادہ ہے جو مرد میدان تحقیق و مبارزہ عرصہ تدقیق ہیں اور جنکے پاس ہر قسم کے اسباب و سائل  
 مہیا ہیں لیکن میں نے اپنا اکیس سالہ تجربہ و مشاہدہ پیشکش ناظرین کر دیا ہے خواہ وہ کیا ہی  
 علت غائی اس خاصہ فرسائی سے یہ ہے کہ میرے مہوطن اس سے مستفید ہو کر اپنی  
 چند روزہ زندگی صحت و آرام و رحمت کے ساتھ بسر کریں۔ اور میرے فرزند ارجمند  
 نور بصر بخت جگر سعادت آثار بختیار رحمت جان بر خوردار محمد علیخان اطلال اللہ  
 و زاد قدر کے ماتہ میں ایک دایمی یادگار رہے اور قادر مطلق او کو اس پر عمل کرنے  
 کی توفیق عطا فرماوے اور وہ اپنی زندگی کا مرحلہ صحت و عافیت کے ساتھ طے کرے  
 کتاب علوم و فنون میں مشغول رہیں اور نعمت لازوال کسب کمال سے مالا مال ہو کر  
 اپنے آبا و اجداد کا نام روشن کریں۔ اور باعث ناموری موجب افتخار خاندان ہوں  
 خاکسار زبدۃ الحکما حکیم احمد علیخان عفی عنہ لاہور



# اشتراکات

## معمول احمدیہ

یہ ایک طبی کتاب فن جراحی کے متعلق تین حصوں میں منقسم ہے۔ پہلے حصہ میں  
 ادویہ امراض کا بیان ہے جو عام بدنہیں پائے جاتے ہیں اور کسی عضو کے ساتھ  
 مخصوص نہیں۔ دوسرے دو تین حصوں میں وہ بیماریاں ہیں جو سر سے پاؤں  
 تک کسی عضو میں پائی جاتی ہیں۔ کان۔ آنکھ۔ آلات لہتاسل۔ سنگ۔ مثانہ کی امراض  
 خصوصاً اس شرح و بسط کے ساتھ بیان کی گئی ہیں کہ ہر ایک بجائے خود  
 ایک جداگانہ سالہ ہے۔ معمول احمدیہ مبتدیوں کے لئے ایک مستقل درسی کتاب  
 اور منتہیوں کے لئے عمدہ دستور العمل ہے۔ ڈاکٹری دیونانی دو تین طریقوں  
 سے علاج بتایا گیا ہے۔ ہر ایک مرض کے ابتدائیں عضو کی تشریح اور اس کے  
 فعال بیان کئے گئے ہیں۔ مرض کی ایسی آسان اور عام فہم علامتیں بیان  
 کی گئی ہیں کہ ایک کم علم آدمی بھی باسانی تمام تشخیص کر سکتا ہے۔ علاج بھی  
 ہر ایک مرض کے واضح لکھے ہیں۔ ہر ایک مرض میں پہلے متعدد انگریزی سہل الوصول  
 نسخے دیئے ہیں۔ ہر یونانی اور ویدک کے نسخے جو کئی برسوں سے تجربہ ہیں آچکے  
 ہیں۔ یہ کتاب ڈاکٹروں کے لئے بھی ویسے ہی مفید ہے جیسی کہ یونانیوں اور  
 ویدکوں کے لئے۔ ہر ایک عمل کے موقع پر تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ حتیٰ المقدور  
 انگریزی الفاظ سے احتراز کیا گیا ہے۔ اسکے مفید ہونے کی کئی ڈاکٹروں اور مستند  
 طبیبوں نے تصدیق کی ہے جو اسکے اخیر میں درج ہے قیمت حصہ اول ۱۰۰ حصہ دوم ۱۰۰  
 حصہ سوم ۱۰۰ کل ۳۰۰۔ المشرع زبدۃ الحکما حکیم احمد علی خان مصنف لاہور متصل کوٹوالی



## اسرار التصوف

یہ علم تصوف میں ایک مستند کتاب ہے آج تک اردو زبان میں اس قسم کی کتاب تصنیف نہیں ہوئی جو جمیع مسائل خردی و کلی علم تصوف پر حاوی ہو اس میں وہ اسرار مخفیہ ظاہر کئے گئے ہیں جو شاخ سالہا سال کی خدمت کے بعد مریدان اسخ الاعتقاد کو یقین کیا کرتے ہیں یہی علم ہے جو علوم متعارفہ شریعہ کے بعد انسان کے لئے ضروری ہے انسان کو خدا نے بنایا اور خلقت عقل سے مزین کر کے اس کو اشرف المخلوقات کیا اس کی شرافت اسی میں ہے کہ وہ اپنے خالق کو پہچانے اور اس کی توحید کو مانے اور انسان کامل کا رتبہ حاصل کرے۔ یہی علم ہے جس سے یہ سب مدارج حاصل ہوتے ہیں اور انسان فرشتوں کے رتبہ سے بھی بڑھ جاتا ہے۔ پہلے تصوف کا علم حاصل ہوتا ہے پھر اوپر عمل کی بنیاد قائم کی جاتی ہے۔ علم تصوف سکھاتا ہے کہ خدا کا عرفان دوزخ کے خوف اور بہشت کی طمع سے نہیں ہو سکتا بلکہ ہمیں خالص اللہ جل جلالہ کے ساتھ مجاہدہ شرط ہے نہ زبانی قیل و قال۔ اس کتاب میں تمام مدارج شرح و بسط کے ساتھ درج ہیں اور ہر ایک کے ضمن میں ہزار نکات ہیں۔ اس کے دو حصے ہیں۔ پہلے حصہ کی قیمت ۳۱ روپے اور دوسرے کی ڈیڑھ روپیہ **العبد زبدة الحکما حکیم احمد علیخان**

## رسالہ تکمیل الحکمتہ

یہ ماہوار طبی سالہ صاحب سنٹری کشنہ پنجاب کی سرپرستی میں نیاز مند کے ہتمام شائع ہوتا ہے اس کی سالانہ قیمت ۱۱ روپے **المشہر زبدة الحکما حکیم احمد علیخان**

## ادویات

کا خانہ تکمیل الحکمتہ لاہور متصل کوٹوالی میں ہر قسم کی ادویات موجود ہیں جنکی مفصل فہرست آدھ آنہ کا ٹکٹ لے کر بھیجی جاتی ہے **المشہر زبدة الحکما حکیم احمد علیخان**

لاہور۔ کتابچہ سید اولیٰ محمد علی صاحب سنٹری کشنہ پنجاب کی سرپرستی میں نیاز مند کے ہتمام شائع ہوتا ہے اس کی سالانہ قیمت ۱۱ روپے **المشہر زبدة الحکما حکیم احمد علیخان**







